COMO ELABORAR LA TARJETA DE EXCURSIONISTA

Generales

1. Tener 14 años de edad y/o estar en noveno grado o su equivalente.

a. Requisito ya cumplido por cada uno de los Guías Mayores.

2. Explicar el significado del Voto de los Jóvenes Adventistas por medio del aprendizaje e intercambio de ideas.

VOTO J.A.
"Por amor al Señor Jesús prometo tomar parte activa en la obra de la sociedad de Jóvenes Adventista, haciendo todo canto pueda para ayudar a otros y para terminar la obra del Evangelio en todo el mundo"

VOTO

Por la gracia de Dios,
Seré puro, bondadoso y leal,
Guardaré la Ley del Conquistador
Seré siervo de Dios
Y amigo de la humanidad.

LEY DEL CONQUISTADOR

La ley del Conquistador me manda:
1. Observar la Devoción Matutina.
2. Cumplir con la parte que me toca.
3. Cuidar de mi cuerpo.
4. Tener una mirada franca.
5. Ser cortés y obediente.
6. Andar con reverencia en la casa de Dios.
7. Conservar una canción en el corazón.
8. Trabajar para Dios

LEMA
El amor de Cristo me constriñe.

BLANCO
El mensaje del advenimiento a todo el mundo en esta generación.

3. Ser un miembro activo del Club de Conquistadores.

Para ser miembro activo el menor deberá :

a) Pagar fielmente la cuota al club

b) Participar en el 75% de las actividades por lo menos.

4. Seleccionar y leer un libro de la lista del Club de libros.

Escoger uno de estos libros y leerlos: Por sendas extraviadas, Odisea y triunfo, Cuando murieron mis dioses, Pitcairn, Érase una vez un zoológico, El desarrollo integral del adolescente, Dilo al mundo, El rey de la tormenta, Diez Promesas Milagrosas; Peligro al acecho, Un sitio en la cumbre.

Investigación Bíblica

1. Estudiar la obra personal del Espíritu Santo y su relación con el hombre y discutir su participación en el crecimiento espiritual.

Espíritu Santo

Tercera persona de la Deidad (Mt. 28:19). Las acciones del Espíritu de Dios son evidentes a través de toda la historia sagrada. Cuando el hombre se volvió insufriblemente impío, Dios dijo: "No contenderá mi espíritu con el hombre para siempre" (Gn. 6:3). Se informa que sobre varios hombres "el Espíritu de Dios vino sobre él" (1 S. 11:6; 19:23; Mr. 12:36; 2 Cr. 15:1; 20:14; etc.). El salmista reconoció la importancia del Espíritu de Dios en la experiencia espiritual (Sal. 51:11); también afirmó su omnipresencia (Sal. 139:7-12). Joel profetizó que el Espíritu de Dios sería derramado sobre toda carne (Jl. 2:28, 29), una promesa que citó Pedro cuando el Espíritu Santo fue derramado el día del Pentecostés (Hch. 2:17-21). En general, los escritores del AT comprendieron que el Espíritu de Dios es una fuerza vitalizadora, sustentadora, estimuladora y capacitadora, identificada con Dios. Sin embargo, no es hasta los tiempos del NT cuando se observa un cuadro más claro de la obra y la personalidad del Espíritu Santo. Cristo enseñó a sus discípulos que el Espíritu Santo les enseñaría y les ayudaría a recordar las cosas que les había dicho (Jn. 14:26), testificaría de él y lo glorificaría (15:26; 16:14), convencería a los hombres de pecado y de su necesidad de justicia (16: 8), y los guiaría a toda la verdad (v 13). Pablo reveló que el Espíritu intercede por nosotros (Ro. 8:26), mora en nosotros (v 9), nos capacita con diversos dones espirituales (1 Co. 12:4, 8-11, 28; Ef. 4:11) y produce frutos en la vida de los cristianos (Gá. 5:22, 23). Habló del cuerpo como del templo del Espíritu Santo (1 Co. 6:19), y advirtió contra contristar al Espíritu Santo con el cual estamos sellados para el día de la redención (Ef. 4:30).

Existió y existe mucha especulación con respecto a la naturaleza del Espíritu Santo, pero la revelación ha mantenido bastante silencio sobre el tema. Queda implícita su personalidad, porque se lo presenta realizando actos como los de una persona: escudriña, conoce, intercede, ayuda, guía, convence. Puede ser entristecido, y se te puede mentir y resistir.. Se lo enumera con las otras personas: Dios el Padre y Jesucristo el Hijo, de tal modo que queda implícito que él también es una persona. Pero con respecto a su naturaleza esencial, el silencio es oro.

El Espíritu Santo tuvo una parte, misteriosa para nosotros, en la concepción de Jesús (Mt. 1:18, 20). Elisabet (Lc. 1:41), Zacarías (v 67) y Simeón (2:25, 26) actuaron bajo la influencia del Espíritu Santo. El Espíritu descendió con la forma de una paloma sobre Jesús en ocasión de su bautismo (Mr. 1:10), y el mismo Espíritu lo condujo al desierto de la tentación (v 12). Se dice que Jesús fue "lleno del Espíritu Santo" (Lc. 4:1), y Juan el Bautista predijo que sería bautizado con el Espíritu Santo (Mt.. 3:11). Jesús advirtió a los dirigentes judíos del peligro de blasfemar contra el Espíritu Santo (Mt. 12:32; Mr. 3:29; Lc. 12:10).

Durante su última noche con sus discípulos, Jesús prometió que "otro Consolador" estaría con sus seguidores para siempre (Jn. 14:16). El término par, ákl'tos, traducido "Consolador", significa literalmente "llamado para estar junto a".. El Espíritu Santo prometido debía continuar con las

funciones de Jesús en todo el mundo a través de los siglos.

El cumplimiento de la promesa que hizo Jesús acerca del Espíritu Santo comenzó a ocurrir poco después de su ascensión, como lo revela el libro de Hechos. El libro se abre con las instrucciones de Jesús a sus discípulos de testificar por él en todo el mundo después del descenso del Espíritu Santo sobre ellos (Hch. 1:8; cf Mt. 3:11), lo que sucedió en el Pentecostés y produjo muchas conversiones (cp 2). Siete diáconos "llenos del Espíritu Santo" (6:3) fueron escogidos para cuidar de ciertos intereses de la iglesia naciente.. Uno de ellos, Esteban, fue usado por el Espíritu para hacer una obra poderosa (v 8). Bernabé fue lleno del Espíritu Santo (11:24).

2. Aumentar el conocimiento de los acontecimientos finales que acontecen a la segunda venida de Jesús mediante el estudio personal y el intercambio de ideas en grupo.

La venida de cristo

1. La promesa del segundo advenimiento.

Juan 14:1-3 Antes de irse de este mundo, Cristo hizo la promesa definida de que regresaría.
Hech. 1:9-11 La promesa fue repetida en ocasión de la ascensión.
Apoc. 22:20 Cristo repitió su promesa al apóstol Juan unos 65 años después de su ascensión "Vengo Pronto".

La doctrina de la segunda venida ocupa una posición de importancia primordial en la Biblia, especialmente en el Nuevo Testamento, donde se estima que hay 318 referencias a ella en 260 capítulos. La esperanza del advenimiento de Cristo en su gloria también anticipada por los santos del Antiguo Testamento, siglos antes del primero, ha sido la esperanza de las edades.

2. Cómo regresará Cristo.

Mat. 24:23-26 Jesús enfatizó la importancia de que supiéramos cómo regresaría él. ¿Por qué?
Mat. 24:27,30,31 La venida de Cristo será de tal naturaleza que no podrá ser imitada ni nadie se podrá equivocar al respecto.
Hecho. 1:9-11 El vendrá en forma personal y visible en las nubes, en la misma forma en que ascendió.
Apoc. 1:7 Todos los que vivan en ese momento lo verán venir. Cristo vendrá en las nubes y todo ojo le verá.

Los que los crucificaron serán resucitados precisamente antes de su venida par que lo vean aparecer tal como Cristo les dijera cuando lo condenaron a muerte (Mat. 26:64; Dan. 12:2). Esta se conoce como una resurrección especial.

Mat. 25:31; 24:31 Todos los ángeles celestiales acompañarán a Jesús en su venida.
Mat. 16:27 La segunda venida será un suceso de gloria magnificente.

3. Acontecimientos conectados con la segunda venida.

a. Los muertos justos resucitarán (I Tes. 4:16; I Cor. 15:22, 23)
b. Los justos vivos serán hechos inmortales y arrebatados con los resucitados para encontrar al Señor en el aire (I Tes. 4:17; I Cor. 15:51-53; Mat. 24:31)
c. Los que lo rechacen serán destruidos por el brillo de la apariencia de Cristo. (Luc. 17:26-30; 2 Tes. 1:7-10; Apoc. 6:14-17; 2 Tes. 2:8)

d. La tierra será devastada por las siete últimas plagas, así como por el impacto de la venida de Cristo. (Apoc. 16; 6:14-17; Isa. 24:4-6, 19-22)

4. Señales y admoniciones en vista de la segunda venida.

Mat. 24:44 Estar listos.

Mar. 13:32-37 Velar y orar.

I Tes. 5:1-6 No dormir en las cosas espirituales.

I Tes. 5:23 Ser santos o estar santificados en esta vida.

Señales de la segunda venida de Cristo

1. La proximidad de la venida de Cristo se puede saber.

Mat. 24:3 Los discípulos preguntaron: ¿Qué señal habrá de tu venida y del fin del mundo?"
Mat. 24 Jesús respondió su pregunta mencionándoles una serie de señales del fin del mundo.
Mat. 24:32-35 Al observar estas señales podremos saber cuán cerca está la venida de Cristo.
Mat. 24:36 El día y la hora del regreso de Cristo no ha sido revelado.

2. Señales en el mundo.

Mat. 24:6, 7 Luchas entre las naciones.

3. Señales en el mundo social.

Mat. 24:12 Abundancia de iniquidad. "Por haberse multiplicado la maldad".
2 Tim. 3:1-5 Aumentará la maldad prevaleciente bajo la forma de piedad.

4. Señales en el mundo religioso.

2 Tim. 3:5 Los hombres practicarán formas de religión, pero no mostrarán el poder de la religión en sus vidas.
Mat. 24:11 Se levantarán muchos falsos profetas.
Mat. 24:23, 26 Surgirán informes de que Cristo ha aparecido.
I Tim. 4:1 Muchos recibirán la influencia de los malos espíritus. (Apoc. 16:13, 14)
Apoc. 13:3, 8 Todo el mundo rendirá homenaje al poder del papado de Roma, excepto aquellos cuyos nombres estén escritos en el Libro de la Vida.
Mat. 24:9, 10 Los justos serán perseguidos.
Mat. 24:14 El mensaje del regreso de Cristo será escuchado en todo el mundo (Apoc. 14:6, 7)
2 Ped. 3:3,4 Los hombres ser burlarán del mensaje del regreso de Cristo.

5. Señales en el mundo físico.

Las escrituras profetizaron tres grandes sucesos en la historia del mundo que iban a ser señales indicadoras de la era cristiana, por medio de las cuales los hombres sabrían en qué lugar del curso de la historia estarían viviendo.

Mat. 24:21, 22, 29 Un período de gran tribulación sería seguido rápidamente por señales en los

cielos.
Nota: "Aquellos días" de tribulación mencionados en los versículos 22 y 29, se mencionan en Apoc. 12:6, 13, 14 como cl período de los 1260 días, o 1260 años, porque un día en profecía es como un año (Eze. 4:6; Núm. 14:34). Este período de persecución hace referencia al tiempo de la supremacía papal, que se extiende desde el establecimiento del poder papal en el 538 hasta su destronamiento en 1798. Aunque los "días" no finalizan hasta 1798, la persecución había terminado por lo general hacia la mitad del siglo dieciocho. Por el bien de los elegidos, los días fueron acortados.
Mar. 13:24 El oscurecimiento del sol debía ocurrir en "aquellos días, después de aquella tribulación." (entre 1750 y 1798)
Apoc. 6:12, 13 El día oscuro sería precedido por un gran terremoto y seguido por la caída de las estrellas.
Nota: El orden divino es como sigue: (1) gran terremoto, (2) día oscuro, (3) caída de las estrellas. La historia testifica el cumplimiento de la profecía.

a. El gran terremoto - el terremoto de Lisboa, el 1 de noviembre de 1755. El terremoto de Lisboa se destaca por se el mayor registrado hasta ese tiempo.

b. El día oscuro - 19 de mayo de 1780.

c. La caída de las estrellas - 13 de noviembre de 1833.

d. Otras señales de los últimos días.

Luc. 21:25 "El bramido de la mar y de las olas" esto es, angustia entre las naciones.

Mat. 24:7 Hambres y pestilencias.

6. La necesidad de prepararse.

Mat. 24:43 Cristo nos exhorta a velar y estar listos.
Mat. 25:1-13 Si no estoy en vela, podría dejar mi preparación para la venida de Cristo para cuando sea demasiado tarde.

3. Descubrir el verdadero significado de la observancia del sábado mediante el estudio y la discusión de evidencias bíblicas.

El sábado en el antiguo testamento
El origen del sábado.

Mar. 2:27 El sábado fue hecho para el hombre, por lo tanto, para toda la humanidad. No es una institución nacional.

Gén. 2:1-3 Fue hecho al final de la semana de la creación, por tres actos distintivos de Dios - descansó, bendijo y santificó.

2. El sábado desde la creación hasta el Sinaí.
Ex. 16:22-26 Los israelitas fueron observadores del sábado antes de que los Diez Mandamientos

fueran proclamados desde el Sinaí. (Nótelo en el relato del maná).

Ex. 20:8-11 El mandamiento de observar el sábado fue colocado en el corazón del decálogo cuando Israel fue establecido como nación de Dios.

Note que el sábado no se introduce en el Sinaí como algo nuevo, sino que el hombre fue llamado a "recordarlo" como una institución con la cual ya estaba relacionado.

El motivo dado para la observancia del sábado se remonta a la creación. Fue creado como memorial de la creación del mundo.

3. El sábado y el pueblo de Israel.

Eze. 20:13 El quebrantamiento del sábado en el desierto de parte del pueblo de Israel causó disgusto a Dios.
Isa. 58:13, 14 El sábado era el santo día de Dios, y no debía usarse para propósitos egoístas.

4. Importantes verdades que enseña el sábado.

Ex. 20:8-11 El sábado fue un recordativo de la creación de Dios y se apoya en la base de la verdadera adoración. Nosotros adoramos y obedecemos a nuestro Creador.
Ex. 31:13 El sábado sirve como una señal constante del poder santificador de Dios. Le recordaba a Israel que ellos eran un pueblo santo. El Dios que creó al hombre puede recrearlo de nuevo, bien sea santificándolo o separándolo de la rebelión.
Ex. 20:20 El sábado era para Israel la señal de que Jehová era Dios.

El sábado en el nuevo testamento

1. Cristo y el sábado.
Luc. 4:16 Cristo acostumbraba guardar el sábado.
Mar. 2:28 El se llamaba a sí mismo Señor del sábado.
Mat. 12:9-14 El sanó al hombre de la mano seca. "Era lícito hacer bien".
Mat. 24:20 Cristo enseñó a sus seguidores que mantuvieran el sábado en mente después de su muerte.
Luc. 23:50-56 En armonía con la naturaleza del sábado como día de reposo, Cristo descansó de su obra completa de redención del hombre como había descansado de su obra completa de creación al principio.

2.Los discípulos y el sábado.
Mat. 28:1 "Pasado el día de reposo, al amanecer del primer día de la semana." (Mar. 16:1).. La resurrección tuvo lugar después que el sábado había terminado.
Luc. 23:50-56 Los seguidores de Jesús observaron el sábado "de acuerdo al mandamiento" mientras Cristo estaba en la tumba.
Luc. 24:1 Ellos consideraban el primer día de la semana como un día ordinario. Queda claro que Jesús no les dejó instrucciones en cuanto a cambiar el sábado por el primer día de la semana. Pablo no hizo mención a ningún cambio en relación con el sábado en sus frecuentes contactos con judíos y gentiles. (Hech. 13:14, 42-44; 16:13, 17:1,2; 18:1-4 11)
Apoc. Juan, demostró alrededor del año 95 AC que los cristianos consideraban cierto día como "día del Señor."
Nota: Las Escrituras nos atestiguan esta verdad, aplicando el título de "día del Señor" solo al séptimo día de la semana (Mar. 2:28; Isa. 58:143; Ex. 20:11)

El domingo en la Biblia

1. El primer día de la semana en el Antiguo Testamento..

En el AT no se le adjudica ninguna importancia particular al primer día de la semana. En la semana de la creación no se encuentra nada que los distinga entre los demás días de la semana (Gén. 1:3-5). Se le consideraba uno de los "seis días de trabajo. (Ez. 46:1)

2. El primer día de la semana en el Nuevo Testamento.

Muchas personas opinan que Cristo y sus discípulos cambiaron el sábado del séptimo al primer día de la semana. Otros creen que el sábado fue eliminado como día de adoración después de la muerte de Cristo y que los cristianos del primer siglo empezaron a observar el domingo en su lugar. En esta lección examinaremos todas las referencias al primer día de la semana que se encuentran en el NT, par ver si existe alguna indicación de tipo religioso en ese día en los tiempos del NT.

La palabra domingo no se encuentra en la Biblia. No obstante, el primer día de la semana se menciona ocho veces en el NT en los siguientes lugares:

Mat. 28:1 Se usa le expresión "pasado el día de reposo". El texto muestra que el primer día de la semana sigue al sábado y no se consideraba como día de descanso o adoración por las mujeres que creían en Jesús.
Mar. 16:1,2 Igual que Mat. 28:1
Mar. 16:9 Declara que Cristo resucitó temprano por la mañana el primer día de la semana.
Luc. 24:1 Lucas registra la visita a la tumba de Jesús al amanecer del primer día de la semana.
Juan 20:1 Versión de Juan. El evangelio de Juan fue el último que se escribió; fue redactado en los años noventa del primer siglo.
Juan 20:19 Juan no usa un título religioso para el primer día de la semana. La reunión mencionada de los discípulos en este versículo no era una reunión de culto. Es dudoso que Juan estuviera usando aquí el tiempo romano.
Apoc. 20:7 Este es el único lugar en el nuevo Testamento que menciona una reunión religiosa el primer día de la semana. Como reunión, se celebró en la parte oscura del primer día de la semana, lo que podría significar lo que ahora conocemos como sábado de noche. Pablo estaba por salir de Jerusalén y continuaría su viaje al día siguiente. Es evidente que esta reunión de aposento alto no era una reunión regular que reflejaba la costumbre apostólica, puesto que se extendió toda la noche. (ver. 7-11). Esta fue una reunión de despedida.
I Cor. 16:2 Note que la separación de las ofrendas era un acto privado.

El cambio del sábado

1. Cambio del sábado indicado en la profecía.

Dan. 7:25 El profeta Daniel habló de un poder que presumiría que podía cambiar "los tiempos y la ley".
Ex. 20:3-17 La única parte del decálogo que trata asuntos de tiempo es el mandamiento del sábado.
2. El símbolo del cuerno pequeño queda identificado.
El poder que intentaría cambiar los tiempos y la ley de Dios está simbolizado en las profecías de Daniel como "el cuerno pequeño." Este poder del cuerno pequeño se puede identificar claramente con el papado.

Dan. 7:1-8 La visión de las cuatro bestias grandes de Daniel.
Dan. 7:17 Las bestias representan cuatro grandes reinos. Los mismos cuatro reinos que se presentan en la visión de Daniel 2, el primero de cuyos cuatro se declara que es el reino de Babilonia (vers. 31-38).
Dan. 7:23 Si la primera bestia representa a Babilonia, la cuarta debe referirse a Roma. La segunda y tercera bestia son naturalmente Medo-Persia y Grecia.
Dan. 7:24 Los diez cuernos de la cuarta bestia simbolizan los diez reinos en que se dividió el imperio romano, los años 351-476 dC.
Dan. 7:24, 25 Se presentan siete características para identificar el cuerno pequeño. Estas especificaciones se cumplen exactamente en la historia de papado.
2 Tes. 2:3, 4 La profecía predijo una apostasía de la iglesia como resultado del desarrollo del "hombre de pecado" (sin duda, el cuerno pequeño de Daniel 7:8 con ojos de hombres y boca de hablaba grandezas).

3. Lo que se abroga el papado.

a. El papado se abroga el derecho de cambiar o abrogar los requerimientos divinos.

El siguiente extracto da una idea clara de su pretensión. "El papa es y ha sido, Dios en la tierra, único soberano de los creyentes en Cristo, principal rey de reyes, teniendo pleno poder, a quien ha sido confiado por el Todopoderoso Dios la dirección, no solo de lo terrenal, sino también del reino celestial.
"El papa puede modificar la ley divina, puesto que su poder no proviene del hombre, sino de Dios, y él actúa como vicegerente de Dios sobre la tierra, con el poder más amplio de atar y desatar a sus ovejas" (Diccionario Eclesiástico de Ferrarias, artículo "Papa", Roma 1890)

b. El papado reclama haber cambiado el sábado por virtud e este derecho.

"Fue la Iglesia Católica, quien, por medio de la autoridad de Jesucristo, ha transferido el descanso al domingo en conmemoración de la resurrección de nuestro Señor. Por lo tanto, la observancia del domingo de parte de los protestantes es un homenaje que ellos pagan a la Iglesia Católica a pesar de sí mismos" (Plan Truth About the Protestantism of Today - La Pura Verdad en Cuanto al Protestantismo de Hoy, Mgr. Segur, 213. Boston: Thomas B. Noonan & Co. 1868) Imprimatur, de Joannes Josephus (permiso)

Pregunta: ¿Cuál es el día de reposo?
Respuesta: El sábado es el día de reposo.
Pregunta: ¿Por qué nosotros observamos el domingo en lugar del sábado?
Respuesta: Nosotros observamos el domingo en lugar del sábado porque la Iglesia Católica en el Concilio de La odisea (336 dC) transfirió la solemnidad del sábado al domingo" (The Converts Catechism of Catholic Doctrine - El Catecismo del Converso de la Doctrina Católica, Rev. Peter Geierman, C. SS. R. 50, 2da. edición, 1910)
Pregunta: ¿Tiene usted alguna otra manera de probar que la iglesia tiene poder para instituir preceptos en cuanto a festividades?
Respuesta: Si ella no tuviera ese poder, no podría haber hecho lo que todas las religiones modernas están de acuerdo con ella en lo que respecta a sustituir la observancia del sábado por la del domingo, primer día de la semana, un cambio para el cual no existe autoridad en las Escrituras" (A Doctrinal Catechism - Un Catecismo Doctrinal, Rev. Stepehn Keenan; aprobado por el Reverendo Superior John Hughes, DC. arzobispo de Nueva York, pág., 174, New York: Edward Dunigan & Brother, 1851)
c. Un estudio de los catecismos católicos-romanos revela el hecho de que la Iglesia Católica Romana ha realizado tres cambios drásticos en los Diez Mandamientos:

1. Ha omitido completamente el segundo mandamiento o lo considera como parte del primero.
2. Ha dividido el décimo mandamiento en dos para completar el número diez.
3. Ha cambiado tanto el cuarto mandamiento, llamándolo tercero, que ya no define cuál es el sábado, y luego lo ha aplicado al domingo.

El sello de Dios

1. El sellamiento de los siervos de Dios.
Apoc. 7:1-3 Antes que el juicio final de Dios caiga sobre la tierra, los siervos de Dios serán sellados con "el sello del Dios vivo".
2. El sello del Dios vivo.
Sin lugar a dudas, el sello de Dios mencionado en Apocalipsis 7 es un símbolo de propiedad. Los que sean sellados serán el pueblo especial de Dios. El sello de Dios sobre la frente significa el reconocimiento de Dios de los sellados como su posesión.
Apoc. 7:4 Al grupo de los sellados de los últimos días se les llama los 144,000.
Apoc. 14:1 El sello de Dios en la frente es equivalente al nombre de Dios en la frente. como el nombre de Dios significa su carácter, no hay duda que los únicos que serán sellados serán los que manifiesten en sus vidas el carácter de Dios.
Apoc. 31:13 La señal exterior de la persona santificada es la observancia del sábado, el sello en la ley de Dios (véase también Ez. 20:12). La persona verdaderamente santificada se acordará del sábado "para santificarlo", cuando comprenda que el sábado es el santo día de Dios.
Apoc. 14:6, 7 El mensaje final de Dios al mundo llama la atención a: Dios como Creador. Puesto que el sábado es el memorial de la creación, este mensaje final sin lugar a dudas, llama la atención de los hombres a la observancia del verdadero día de reposo.
Apoc. 14:12 Los cristianos de los últimos días guardan los mandamientos de Dios.

4. Tener un certificado vigente de Gemas Bíblicas.

Escoger y aprender un versículo de cada grupo (Diferente de los que ya aprendiste).

Doctrina	Importantes	Salvación	Oración
Juan 14: 1-3	Éxodo 20: 3-17	Efesios 2: 8, 9	Mateo 6: 9-13
Hebreos 11: 1, 6	Eclesiastes 12:1	Juan 3: 16	Jeremías 33: 3
Apocalipsis 14: 6-10	Salmos 51:10	Hebreos 4: 15-16	Salmo 86: 6, 7
Felicidad	**Conducta**	**Promesas/Alabanzas**	**Amor de Dios**
Mateo 5:16	2 Timoteo 2.15	Salmos 1	Jeremías 31:3
Juan 8:51	Proverbios 4:18	Salmos 23	1 Pedro 2:9,10
Josué 24:15	2 Timoteo 4:7,8	Salmos 91	1 Juan 3: 2,3

Doctrina

Juan 14: 1-3
Vendré otra vez

1 "No se turbe vuestro corazón. Creéis en Dios, creed también en mí."

2 "En la casa de mi Padre hay muchas moradas. Si así no fuera, os lo hubiera dicho. Voy, pues, a preparar lugar para vosotros."

3 "Y cuando me vaya y os prepare lugar, vendré otra vez, y os llevaré conmigo, para que donde yo esté, vosotros también estéis."

Hebreos 11: 1,6

1 "La fe es estar seguros de lo que esperamos, y ciertos de lo que no vemos."

6 "Sin fe es imposible agradar a Dios, porque el que se acerca a Dios, necesita creer que existe, y que recompensa a quien lo busca."

Apocalipsis 14:6-10

El mensaje de los tres ángeles

El 1er. ángel anuncia el juicio

6 "Entonces vi a otro ángel que volaba por el cielo, con el evangelio eterno para predicarlo a los que habitan en la tierra, a toda nación y tribu, lengua y pueblo"

7 "Decía a gran voz: "¡Reverenciad a Dios y dadle honra, porque ha llegado la hora de su juicio! Y adorad al que hizo el cielo y la tierra, el mar y las fuentes de las aguas".

El 2do. ángel anuncia la caída de Babilonia

8 "Un segundo ángel lo siguió, diciendo: "¡Ha caído, ha caído la gran Babilonia!, porque ha dado a beber a todas las naciones del vino del furor de su fornicación".

El 3er. ángel anuncia la destrucción de la bestia

9 "Y el tercer ángel los siguió diciendo a gran voz: "Si alguno adora a la bestia y a su imagen, y recibe su marca en su frente o en su mano"

10 "éste también beberá del vino de la ira de Dios, vaciado puro en la copa de su ira. Y será atormentado con fuego y azufre ante los santos ángeles y ante el Cordero."

Felicidad

Mateo 5:16 "Así alumbre vuestra luz ante los hombres, para que vean vuestras obras buenas, y glorifiquen a vuestro Padre que está en el cielo"

Juan 8:51 "Os aseguro, el que guarda mi Palabra, nunca verá la muerte eterna.”

Josué 24:15 "Y si os parece mal servir al Eterno, entonces elegid hoy a quien servir; o a los dioses a quienes sirvieron vuestros padres, cuando estuvieron al otro lado del río, o a los dioses amorreos en cuya tierra habitáis; que yo y mi casa serviremos al Eterno".

Importantes

Éxodo 20: 3-17

3 "No tendrás otros dioses fuera de mí.
4 "No te harás imagen, ni ninguna semejanza de lo que hay arriba en el cielo, ni abajo en la tierra.
5 "No te inclinarás a ellas, ni las honrarás. Porque el Eterno tu Dios soy yo, fuerte, celoso, que visito la maldad de los padres sobre los hijos, hasta la tercera y la cuarta generación, a los que me aborrecen.
6 "Pero trato con invariable amor por mil generaciones a los que me aman y guardan mis Mandamientos.
7 "No tomarás el nombre del Eterno tu Dios en vano. Porque el Señor no dará por inocente al que tome su nombre en vano.
8 "Acuérdate del día sábado para santificarlo.
9 "Seis días trabajarás y harás toda tu obra.
10 "Pero el sábado es el día de reposo del Señor tu Dios. No hagas ningún trabajo en él; ni tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu siervo, ni tu criada, ni tu bestia, ni tu extranjero que está dentro de tus puertas.
11 "Porque en seis días el Eterno hizo el cielo, la tierra y el mar, y todo lo que contienen, y reposó en el séptimo día. Por eso, el Señor bendijo el sábado y lo declaró santo.
12 "Honra a tu padre v a tu madre, para que tus días se alarguen en la tierra que el Señor tu Dios te da.
13 "No matarás.
14 "No cometerás adulterio.
15"No hurtarás.
16 "No hablarás contra tu prójimo falso testimonio.
17 "No codiciarás la casa de tu prójimo, no codiciarás la esposa de tu prójimo, ni su siervo, ni su criada, ni su buey, ni su asno, ni cosa alguna de tu prójimo".

Eclesiastés 12:1

Acuérdate de tu Creador en los días de tu juventud, antes que vengan los días malos, y lleguen los años, de los cuales digas: "No tengo en ellos contentamiento".

Salmos 51:10 Oh Dios, crea en mí un corazón limpio, y renueva un espíritu recto dentro de mí.

Conducta

2 Timoteo 2:15
Procura con diligencia presentarte a Dios aprobado, como obrero de que no tiene de qué avergonzarse, que maneja bien la Palabra de verdad.

Proverbios 4:18
La senda de los justos es como la luz de la aurora, que va en aumento hasta llegar al pleno día.

2 Timoteo 4: 7-8

7 He peleado la buena batalla, he acabado la carrera, he guardado la fe.*

8 Por lo demás, me está guardada la corona de justicia, que me dará el Señor, Juez justo, en aquel día. Y no sólo a mí, sino también a todos los que aman su venida.

Salvación

Efesios 2: 8-9

8 Porque por gracia habéis sido salvados por la fe. Y esto no proviene de vosotros, sino que es el don de Dios.

9 No por obras, para que nadie se gloríe.

Juan 3:16
"Porque tanto amó Dios al mundo, que dio a su Hijo único, para que todo el que crea en él, no perezca, sino tenga vida eterna.

Hebreos 4: 15,16

15 Porque no tenemos un Sumo Sacerdote incapaz de simpatizar con nuestras debilidades; sino al contrario, fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado.

16 Acerquémonos, pues, con segura confianza al trono de la gracia, para alcanzar misericordia y hallar gracia para el oportuno socorro.

Promesas y Alabanzas

Salmos 1
La felicidad del justo

1 Dichoso el hombre que no anda en el consejo de los malos,
ni se detiene en el camino de los pecadores,
ni en la silla de los burladores se sienta.
2 Antes en la Ley del Eterno está su delicia,
y en su Ley medita de día y de noche.
3 Será como árbol plantado junto a corrientes de agua,
que da su fruto a su tiempo, y su hoja no cae,
y todo lo que hace prosperará.
Triste fin del pecador

4 No es así con los malos,

que son como la paja que arrebata el viento.
5 Por eso, no se levantarán los malos en el juicio,
ni los pecadores en la congregación de los justos.
6"Porque el Eterno conoce el camino de los justos,
pero la senda de los malos perecerá.

Salmos 23
Salmo del Pastor: paz y vida
1 El Eterno es mi pastor, nada me faltará.

2 En verdes praderas me hace descansar,
junto a tranquilas aguas me pastorea.
3 Restaura mi alma.
Me guía por sendas de justicia por amor de su Nombre.
4 Aunque ande en el valle sombrío de la muerte,
no temeré mal alguno, porque tú estás conmigo.
Tu vara y tu cayado me infunden aliento.
5 Me preparas una mesa en presencia de mis angustiadores.
Unges mi cabeza con aceite, mi copa está rebosando.
6 La bondad y el amor me seguirán
todos los días de mi vida,
y en la casa del Señor viviré para siempre.

Salmos 91
Seguro amparo en la angustia
1El que habita al abrigo del Altísimo,
morará bajo la sombra del Todopoderoso.
2Diré al Eterno: "¡Esperanza mía y
castillo mío,
mi Dios, en quien confío!"
3 El te librará del lazo del cazador,
de la plaga destructora.
4 Con sus plumas te cubrirá,
debajo de sus alas estarás seguro.
Escudo y muralla es su fidelidad.
5 No temerás el espanto nocturno,
ni saeta que vuele de día,
6 ni plaga que ande en oscuridad,
ni peste que al mediodía destruya.
7 Caerán mil a tu lado,
y diez mil a tu diestra,
pero a ti no llegará.
8 Con tus ojos mirarás,
y verás la retribución de los impíos.
9 Porque has puesto al Eterno, que es mi
refugio,
al Altísimo, por tu habitación,
10 no te vendrá mal,
ni plaga tocará tu morada.
11 Pues a sus ángeles mandará por ti,
que te guarden en todos tus caminos.
12 En las manos te llevarán,
para que tu pie no tropiece en
piedra.
13 Sobre el león y el áspid pisarás,
hollarás al cachorro del león y al
dragón.
14 "Por cuanto ha puesto su amor en mí
—dice el Señor—,
yo lo libraré, lo pondré en alto,
por cuanto ha conocido mi Nombre.
15 "Me invocará, y yo le responderé.

Con él estaré en la angustia,
lo libraré y lo glorificaré.
16 "Lo saciaré de larga vida,
y le mostraré mi salvación".

Oración
Mateo 6: 9-13
La oración modelo
9 "Vosotros pues, orad así: Padre nuestro que estás en los cielos, santificado sea tu Nombre.
10 "Venga tu reino. Sea hecha tu voluntad en la tierra, como en el cielo.
11 "Danos hoy el pan nuestro de cada día.
12 "Perdona nuestras deudas, como nosotros también perdonamos a nuestros deudores.
13 "Y no nos dejes caer en tentación, sino líbranos del mal. [porque tuyo es el reino, el poder y la gloria, por todos los siglos. Amén.]

Jeremías 33:3

3 "Clama a mí, y te responderé, y te enseñaré cosas grandes y ocultas, que tú no sabes.
Salmos 86: 6-7
6 Escucha, oh Eterno, mi oración,
atiende mi ruego.
7 En el día de mi angustia te invoco,
porque tú me respondes.

Amor de Dios
Jeremías 31:3
Desde lejos se me apareció el Señor, y dijo: "Con amor eterno te he amado, por eso te atraje con bondad.
1 Pedro 2: 9,10
9 Pero vosotros sois linaje elegido, real sacerdocio, nación santa, pueblo adquirido para Dios, para que anunciéis las virtudes de aquel que os llamó de las tinieblas a su luz admirable.*
10 Vosotros que en otro tiempo no erais pueblo, ahora sois pueblo de Dios; que en otro tiempo no habíais alcanzado misericordia, ahora habéis alcanzado misericordia.
1 Juan 3: 2,3
2 Amados, ahora ya somos hijos de Dios. Y aunque no se ve aún lo que hemos de ser, sabemos que cuando Cristo aparezca, seremos semejantes a él, porque lo veremos como es él.*
3 Todo el que tiene esta esperanza en él, se purifica así como él es puro.

Sirviendo a otros

1. Invitar en grupo, o en forma individual por lo menos a una persona, a la iglesia.

El ministerio evangelizador de los viajeros está trazado con el fin de lograr la participación individual de los jovencitos de 14 años, y de incorporar actividades en grupos, tan esenciales y requeridas por este nivel de dar, en que tanto se manifiesta la presión del grupo.

Hacer planes con el grupo para organizar actividades a las cuales los viajeros puedan invitar a algún amigo para que tome parte. Además de sus ideas propias consideren las siguientes:

Reuniones juveniles.
Actividades recreativas.
Campamentos para menores.

Escuela Sabática.
Actividades de los conquistadores.
Sociales.

2. Ayudar a organizar y participar en grupo o individualmente en un proyecto de servicio a favor de otros.

Haga planes para ayudar a los que más lo necesitan. Ya sea repartiendo comida, regalando ropa, organizando paseos para niños desamparados, u alguna actividad que usted pueda planear.

3. Discutir como un joven adventista cristiano se relaciona en situaciones diarias con las personas que lo rodean.

Discutir con el grupo:

1. Mencionar los contactos diarios que puede tener el viajero, por ejemplo, con los miembros de su familia y sus vecinos, el conductor del autobús, los dependientes de las tiendas, el profesor de música, etcétera.

2. Discutir las diferencias de alimentación, entretenimientos, recreaciones, observancia del sábado, etcétera, entre los viajeros y sus amigos o personas no adventistas con las cuales se relaciona.

3. ¿Cree usted que estas diferencias hacen imposible establecer una amistad? (Respuesta: no)..

Se puede establecer una amistad hablando de las cosas que se tienen en común, por ejemplo, actividades del escuela, entretenimientos, actividades de los conquistadores, juegos, deportes, etcétera.

También se puede hacer interesarse las conversación discutiendo los puntos de vista diferentes a, ¡sin ceremonial! Por ejemplo, porque hemos elegido un estilo de vida que incluye el consumo de carne, cigarrillo, bebidas alcohólicas, practicar deportes los sábados, etcétera.?

4. También se puede aumentar la amistad cuando nos percatamos de la otra persona, por ejemplo, saludándola, ayudándola cuando sea posible, mostrando cortesía y buenas maneras, etcétera.

Aún en el caso que haciendo esto no se forme una amistad, siempre es conveniente dejar una buena impresión de uno mismo, en la escuela, en la iglesia o en la otra persona.

5. Discutir el poder de la influencia: no olvide que la naturaleza humana tiene propensión hacia el mal, es más fácil que las personas sigan el camino equivocado, que el sendero que conduce a Jesús.

Los jóvenes cristianos de esta edad deben vivir aislados de la multitud, pero no incomunicados con ella. Comprometer las normas es perjudicial al hacer amigos, pero el aislamiento no es aconsejable. "La influencia de los pensamientos y las acciones de los hombres no rodean como una atmósfera invisible que es respirará inconscientemente por todos aquellos que entran en contacto con el"

Actualidades de la Iglesia

1. Preparar un diagrama sobre la organización de la iglesia local y enumerar las funciones de los departamentos.
ANCIANOS

DIACONOS
DIACONISAS
TESORERO (A) DE IGLESIA
SECRTARIO (A) DE IGLESIA
SECRETARIA
DIREC. DORCAS
DIR. MAYORDOMÍA
MAYORDOMÍA Y FINANAZAS
DEPARTAMENTOS
SECRETARIO
DIRECTOR
MINISTERIO PERSONAL
ESCUELA SABÁTICA
DIR. CANTO
PIANISTA
SECRETARIO (A)
DIRECTOR
MAESTROS
MINISTERIO INFANTIL
MAESTRO (O) CUNA
DIRECTOR (A)
MAESTRA (O) MENORES
MAESTRA (O) INFANTES
MAESTRA (O) PRIMARIOS
JÓVENES ADVENTISTAS
DIR. CANTO
PIANISTA
SECRETARIO (A)
DIRECTOR SOC. J.A.
CLUB DE CONQUISTADORES
CLUB DE AVENTUREROS
DIRECTOR (A)

SECRETARIO (A)
CONSEJERO (A)
VIDA FAMILIAR
PUBLICACIONES
DE LA MUJER
COMUNICACIÓN
SALUD Y TEMPERANCIA

IGLESIA LOCAL

PASTOR

Funciones en la iglesia local:
ANCIANO:
· Es un líder religioso de la iglesia.
· Debe ser capaz de ministrar la palabra.
· Debe promover todos los ramos de la obra misionera.
· Debe encargarse de la dirección de los cultos de la iglesia.
· La ceremonia bautismal: es ausencia de un pastor ordenado, el anciano solicitará al presidente de la Asociación /Misión/Campo local que tome las debidas providencias para la realización de la ceremonia bautismal de los que desean unirse ala iglesia.

·	Debe cooperar con la Asociación/Misión/Campo.
·	Debe promover la obra de las misiones mundiales.
·	Debe incentivar la fidelidad en la devolución del diezmo.
·	Debe distribuir responsabilidades.

LOS DIÁCONOS:
·	Ayudar en los servicios y las reuniones.
·	Visitar a los miembros.
·	Prepara los servicios bautismales.
·	Ayudar en el servicio de comunión: cuando se celebra el rito del lavamiento de los pies, los diáconos proveen todo lo que sea necesario para el servicio: toallas, palanganas, agua, baldes, etc. Después del servicio deben cuidar que los recipientes y las toallas sean lavadas y guardadas en su debido lugar. Después de la Cena del Señor, deben ejercer mucho cuidado en cuanto al destino dado a cualquier resto del pan o el vino que haya sobrado después de que todos hayan participado de esos emblemas.
·	Cuidar de los enfermos y los pobres.
·	Cuidar y mantener la propiedad de la iglesia.

LAS DIACONISAS:
·	Ayudar en las ceremonias bautismales.
·	Ayudar en el servicio de la comunión: Es deber de las diaconisas cuidar de que todas las cosas necesarias para este servicio, tales como el mantel de la mesa, las toallas, etc., que se emplean en la celebración de los ritos, sean lavadas y guardadas cuidadosamente.
·	Cuidar de los enfermos y de los pobres.

EL SECRETARIO DE LA IGLESIA:
·	No debe añadir o borrar nombres sin el voto de la iglesia.
·	Si un miembro se va a trasladar de iglesia, el secretario se encarará de los papeles correspondientes.
·	Correspondencia con los miembros: el secretario debe tratar de mantener en comunicación con los miembros ausentes por medio de correspondencia.
·	Credenciales para los delegados al congreso de la Asociación/Misión.
·	Debe enviar los informes puntualmente.
·	Las actas de la iglesia.

EL TESORERO:
Debe recordar que es una obra sagrada.
·	Es el custodio de todos los fondos de la iglesia.
·	Fondos de la Asociación/Misión/Campo
·	Fondos de la Escuela Sabática
·	Fondos de la Sociedad de Jóvenes Adventistas.
·	Fondos de los órganos auxiliares.
·	Dinero para los pedidos personales de publicaciones.
·	Métodos adecuados para que los miembros entreguen sus diezmos y donaciones.
·	Recibos extendidos a los miembros.
·	Método correcto para remitir los fondos a la Asociación/Misión/Campo.
·	Conservación de los comprobantes.
·	Los libros deben ser revisados.
·	Las relaciones con los miembros son confidenciales.

DIRECTOR DE MINISTERIO PERSONALES:
Su función es capacitar y dirigir a la iglesia en el servicio misionero activo, y es presidente

de la comisión directiva del departamento.
SECRETARIO DE MINISTERIOS PERSONALES:

Actúa como representante del servicio Educacional Hogar y Salud para todos los departamentos de la iglesia. El secretario colabora estrechamente con el director de Ministerios Personales en el desarrollo de los programas misioneros de la iglesia.

SERVICIOS A LA COMUNIDAD/SOCIEDAD DORCAS:

Esta sociedad reúne y prepara ropa, alimentos y otros materiales para los pobres, para los necesitados y desafortunados. Éste órgano trabaja en estrecha colaboración con los diáconos y las diaconisas de la iglesia. Abarca también la educación de los adultos, las visitas a los hogares, la ayuda en tareas domésticas, el cuidado de los enfermos en sus casas, el aconsejamiento, y otros servicios.

ESCUELA SABÁTICA:

Mantener organizados los grupos semanales de estudio de la palabra de Dios. Mantener la obra de las misiones delante de los miembros y el compañerismo de la iglesia.

SOCIEDAD DE JÓVENES:

Responsable de los programas, y actividades evangelizadoras de los jóvenes de 16 a 30 años.
CLUB DE CONQUISTADORES:

Proporcionar programas, desarrollar destrezas especializadas y de aprendizaje para el grupo de 10 a 15 años.

COMUNICACIÓN:

Llevar a cabo las relaciones públicas de la iglesia, entregando a la prensa noticias de actividades de la iglesia que interesen al público.

2. Participar en los programas de la iglesia local en dos departamentos diferentes (dos veces en cada uno).

3. Hacer planes con su grupo para tener una actividad social por lo menos una vez por trimestre.

Historia Denominacional

Trazar el desarrollo del don del Espíritu de Profecía en la Iglesia Adventista y demostrar la influencia de Elena G. De White en:
a) La organización de la iglesia. b) La expansión mundial de la iglesia, c) Las creencias principales de la iglesia.
Libros de referencia: La mano de Dios al Timón, El Don de Profecía, Primeros Escritos y otros.

Ayuda para su investigación:
¿Quién fue Elena G. de White?
ELENA GOULD HARMON nació en Gorham, Maine, el 26 de noviembre de 1827 en la familia de Roberto y Eunice Harmon. Ella, junto con su hermana melliza Elizabeth, eran las menores de un grupo de ocho hermanos.
Cuando Elena comenzaba su adolescencia, ella y su familia, aceptaron las interpretaciones bíblicas de un granjero que se volvió predicador Bautista, Guillermo Miller. Junto con Miller y otros 50.000 adventistas sufrió un amargo chasco cuando Cristo no regreso el 22 de octubre de 1844, la fecha que indica el fin de la profecía de los 2.300 días de Daniel 8..
En diciembre de 1844, Dios le da a Elena su primera de unas casi 2000 visiones y sueños. En

agosto, 1846, se casó con Jaime White, un ministro adventista de 25 años que compartió la convicción que ella tenía de que Dios la había llamado para que haga la obra de una profetisa. Poco después de que se casaron, Jaime y Elena comenzaron a guardar el sábado como séptimo día, conforme al cuarto mandamiento. Madre de cuatro varones, Elena experimentó el dolor de perder por medio de la muerte a dos de sus hijos. Herbert murió a las pocas semanas de nacer, y Henry murió a los 16 años. Sus otros dos hijos, Edson y William, llegaron a ser ministros adventistas.
Elena de White fue una escritora prolífera. Comenzando con 1851, cuando publicó su primer libro, se extiende en un caudal de artículos, libros y folletos. Entre ellos, algunos son puramente devocionales, mientras que otros son selecciones de muchas de sus cartas personales con consejos, escritas en el transcurso de los años. Otros son históricos y delínean la continua batalla entre Cristo y Satán por el control de los individuos y las naciones. También publicó libros sobre educación, salud, y otros temas de especial importancia para la iglesia. Después de su muerte se han publicado cerca de 50 compilaciones, en su mayoría de materiales que no se habían publicado con anterioridad. Es autora de varios miles de artículos que fueron publicados, con el correr de los años, en las revistas Review and Herald, Signs of the Times, y otros periódicos Adventistas del Séptimo Día.
No obstante su timidez y renuencia, Elena de White se convirtió eventualmente en un oradora pública muy popular, no sólo en los Estados Unidos, sino también en Europa y Australia. Se demandaba su presencia no sólo en reuniones adventistas sino también ante audiencias no adventistas, donde se apreciaban mucho sus temas sobre temperancia. Durante 1876 ella habló a una audiencia estimada en 20.000 personas, su mayor audiencia, en Groveland, Massachusetts, por más de una hora sin la ayuda de un micrófono. En su visión del 6 de junio de 1863, Elena de White recibió instrucción sobre cuestiones relacionadas con la salud, como el uso de drogas, tabaco, café, té, comidas con carne, y sobre la importancia del ejercicio, la luz del sol, el aire fresco, y el auto-control en la dieta. Sus consejos de salud, basados en ésta y otras visiones posteriores, han provisto a los Adventistas de un estilo de vida que da como resultado el que vivan unos siete años más que la persona promedio en Estados Unidos.
Elena de White leía mucho. Se dio cuenta que la lectura de otros autores le ayudaba en su propia redacción mientras presentaba las verdades que se le revelaban en visión. También el Espíritu Santo le impresionaba para que a veces incluyera en sus propios artículos y libros gemas literarias de las obras de otros. No pretendió ser infalible ni que sus escritos fueran tratados en igual forma que las Escrituras, aunque creyó firmemente que sus visiones eran de origen divino, y que sus artículos y libros eran producidos bajo la conducción del Espíritu de Dios. Básicamente una evangelista, su preocupación principal en la vida era la salvación de almas.
Elena de White fue una persona generosa, y dio un buen ejemplo de cristianismo práctico. Por años guardaba retazos de tela a mano pues si veía a una mujer que necesitaba un vestido, podía proveer asistencia. En Battle Creek asistía a remates, compraba muebles usados, y los guardaba; entonces si la casa de alguien se incendiaba o cualquier otra calamidad afectaba a una familia, estaba preparada para ayudar. Antes que la iglesia implementara un plan de jubilación, si sabía de algún ministro anciano que estaba con problemas financieros, le enviaba un poco de dinero para ayudarlo a enfrentar sus necesidades más urgentes.
Elena de White murió el 16 de julio de 1915. Por 70 años presentó fielmente los mensajes que Dios le dio para su pueblo. Nunca fue elegida para ocupar un cargo en la iglesia, aunque los líderes de la iglesia siempre buscaban su consejo. Asistió a la escuela sólo hasta los 9 años, pero sus mensajes pusieron en marcha las fuerzas que dieron a luz el sistema educativo mundial de la Iglesia Adventista, desde guarderías hasta universidades. Aunque no tenía ningún entrenamiento médico, el fruto de su ministerio puede verse en la red de hospitales, clínicas y dispensarios adventistas que se encuentran alrededor del mundo. Y aunque no fue formalmente ordenada como ministro del evangelio, provocó un impacto espiritual casi sin paralelo en las vidas de millones, desde un extremo de la tierra hasta el otro.
Los libros de Elena de White continúan hasta el presente ayudando a las personas a encontrar a su Salvador, a aceptar el perdón de sus pecados, a compartir esta bendición con otros, y a vivir en la

esperanza de la promesa de su pronto regreso.

Declaraciones de Elena de White
Las citas que figuran a continuación presentan sólo parcialmente el pensamiento y consejo de Elena de White. Muchos de sus consejos han sido corroborados por la ciencia en temas como por ejemplo: contaminación ambiental, efectos benéficos de la luz solar, la relación entre un régimen deficiente y la pobreza intelectual, el efecto del café, el té y ciertas enfermedades inexplicables, las grasas y las enfermedades cardiovasculares, el azúcar y la enfermedad, el ejercicio y la circulación sanguínea, el uso de la sal, el cáncer y sus causas, el tabaco, el cáncer de pulmón y otras enfermedades mortales, el alcohol, el cerebro y la vida, las drogas y los defectos congénitos, la actividad física para enfermos y convalecientes, la relación entre la mente y el cuerpo, corrientes eléctricas del cerebro y el sistema nervioso, influencia prenatal, los primeros años de la vida del niño, la forma correcta de comer para vivir más. Entre sus temas favoritos se encuentran los siguientes:
1. El amor de Dios
2. El gran conflicto entre el bien y el mal desde su comienzo hasta su terminación.
3. Jesús, la cruz y la salvación mediante él.
4. La autoridad de la Biblia .
5. La segunda venida de Cristo.
6. El triple mensaje angélico de Apocalipsis 14 y la misión mundial de la iglesia remanente.
7. El cristianismo práctico y el desarrollo del carácter cristiano.

Historia del desarrollo de los libros de Elena de White, 1844-1915

Libros publicados en español
Las abreviaturas correspondientes a cada libro están colocadas al final del nombre del libro entre paréntesis.
A fin de conocerle (AFC)
Alza tus ojos (AO)
Cada día con Dios (CDD)
El camino a Cristo (CC)(otras versiones: Felicidad abundante, Vida abundante). Este libro trata el importante tema de cómo llegar a ser y permanecer como cristianos, una de las preocupaciones centrales en los voluminosos escritos de Elena de White.
Carta a jóvenes enamorados
El colportor evangélico (CE)
La conducción del niño (CN)
El conflicto de los siglos (CS)(otras versiones: El conflicto inminente o De aquí a la eternidad). Inicia el relato histórico desde la destrucción de Jerusalén y, en forma abarcante, continúa con los temas importantes del conflicto entre Cristo y Satanás como se han podido ver en la historia de la iglesia cristiana hasta nuestros días, y aún más allá, basándose en lo que la Biblia dice que ocurrirá.
Conflicto y valor (CV)
Consejos para la Iglesia (CI). Presenta una selección general de los consejos extraídos de Testimonies for the Church [Testimonios para la iglesia], que es una serie de 9 volúmenes. Esta selección se considera de gran utilidad y de ayuda práctica para la iglesia. Están agrupados en 66 capítulos. Es una compilación preparada por los fideicomisarios del Patrimonio White. Aunque se presenta el índice completo del libro, están para consulta sólo unos pocos capítulos (del 43 al 45) que responden a inquietudes sobre la iglesia y su organización.
Consejos para los maestros, padres y alumnos (CM)
Consejos sobre el régimen alimenticio (CRA)
Consejos sobre la obra de la escuela sabática (COES)
Consejos sobre mayordomía cristiana (CMC)
Consejos sobre la salud (CSa)
Cristo en su santuario

Cristo triunfante
De la ciudad al campo
El Deseado de todas las gentes (DTG)(otras versiones: El es la salida). Es el libro clásico de Elena de White sobre la vida y ministerio de Jesús.
Dios nos cuida
El discurso maestro de Jesucristo (DMJ). Ofrece un estudio de los versículos claves del sermón de Jesús en el monte. Están incluídas las biaventuranzas, la oración del Señor, y muchas instrucciones de Jesús para la vida aquí y ahora como un ciudadano de su reino.
La edificación del carácter (ECFP) (Otra versión: Cómo desarrollar la vida y el carácter)
La educación (Ed)
La educación cristiana (EC)
En los lugares celestiales
El evangelismo (Ev)
Eventos de los últimos días (EUD)
Exaltad a Jesús (EJ)
La fe por la cual vivo (FV)
Fe y obras (FO)
Los hechos de los apóstoles (HAp). Presenta la historia de la iglesia cristiana primitiva y continúa con el relato del resto del Nuevo Testamento.
Hijas de Dios (HD)
Hijos e hijas de Dios (HH)
La historia de la redención (HR)
El hogar adventista (HAd) (Otra versión: El hogar cristiano o Hogar sin sombras)
La iglesia remanente
Joyas de los testimonios, 3 vols. (1JT, 2JT, 3JT)
Un llamado al evangelismo médico y a la educación sanitaria
¡Maranata: el Señor viene! (Mar)
La maravillosa gracia de Dios
Meditaciones matinales (MeM)
Mensajes para los jóvenes (MJ)
Mensajes selectos, 3 vols. (1MS, 2MS, 3MS). Es una recopilación única en su tipo, en el sentido de que procura reunir y mantener en permanente disponibilidad no sólo valiosos artículos periodísticos y declaraciones de manuscritos, sino también ciertos antiguos folletos de valor inapreciable que no se imprimen más. Aunque se presenta el índice completo de los tres tomos, están para consulta sólo unos pocos capítulos de cada uno de los volúmenes que responden a inquietudes sobre la inspiración de los escritores proféticos y cómo se escribieron los libros de Eelna de White (1MS); el fanatismo y las enseñanzas engañosas, movimientos erróneos y subversivos (2MS); qué es la iglesia, más principios relativos a la inspiración, la preparación de los libros de Elena de White y más consejos de cómo hacer frente al fanatismo (3MS).
Mente, carácter y personalidad, 2 vols. (1MCP, 2MCP)
El ministerio de curación (MC). Provee un vistazo general a los principios del sano vivir, comenzando con el ministerio de Jesús y extendiéndose a la vida y ministerio de cada cristiano.
El ministerio de la bondad (MB)
El ministerio de las publicaciones (MP)
El ministerio pastoral (MPa)
Notas biográficas (NB)
Nuestra elevada vocación (NEV)
Obreros evangélicos (OE)
El otro poder (OP)
Palabras de vida del gran Maestro (PVGM)(Otra versión: Lecciones prácticas del gran Maestro). Un volumen que acompaña a "El Deseado de todas las gentes", que presenta las parábolas de Jesús con una luz renovada, mostrando su aplicación para la vida cristiana actual..

Patriarcas y profetas (PP). Presenta la historia del conflicto entre el bien y el mal, entre Cristo y Satanás, desde su inicio, comenzando con el origen del mal, siguiendo luego con la creación del mundo, los patriarcas bíblicos, la esclavitud del pueblo de Israel en Egipto y el Éxodo, y su establecimiento en Canaán hasta el tiempo de David.
Primeros escritos
Profetas y reyes (PR). Continúa el relato histórico del libro "Patriarcas y profetas" comenzando el relato desde el tiempo del rey Salomón y continuando con los siguientes reyes de Israel y Judá y los tiempos de los profetas, incluyendo el tiempo de la cautividad y restauración de Israel, hasta la venida del Mesías.
Promesas para los últimos días (PUD)
Recibiréis poder (RP)
Reflejemos a Jesús (RJ)
Selecciones del conflicto de los siglos
Servicio cristiano (SC)
La temperancia (Te)
Testimonios acerca de la conducta sexual, adulterio y divorcio (TCSAD)
Testimonios para los ministros (TM)
Testimonios para la iglesia, vol. 2, 5, 7, 9 (2T, 5T, 7T, 9T)
La verdad acerca de los ángeles (VAA)
Vida de Jesús (VJ)
La voz: su educación y su uso correcto

Desarrollo personal

Por medio del estudio personal y discusión en grupo, examinar sus actitudes hacia dos de los siguientes tópicos:

a. Mi concepto personal. ____
b. Las relaciones humanas, Padres, familia y otros ____
c. Ganar y gastar dinero ____
d. La influencia de los compañeros y del medio ambiente. ____

Mi concepto personal.
¿Que opinión tienes acerca de ti mismo? ¿Que valor tiene para ti tu propia vida, tu propia existencia?.
¿Sabías que el rumbo de tu vida depende en gran parte de las respuestas que des a esas preguntas?
Tener una autoestima elevada no significa creerte mas importante que los demás, significa saber y tener plena conciencia de que tu vida es infinitamente valiosa y tan importante como la de los demás, mas allá de lo que los demás piensen o digan, mas allá de lo que hagas o seas, sin necesitar que alguien te lo reconozca o exprese. Saber aceptar con humor y alegría tus propios defectos, errores y limitaciones sin llegar a menospreciarte o sentirte lastimado, valorando el don de la vida por sobre todas las cosas.
Por esto, tener una auto-estima elevada es una necesidad vital. Todo ser humano que desee tener éxito en la vida, debe reflexionar acerca de como está su auto-estima, y aprender a valorarse a si mismo, aceptando sus limitaciones.

Salud y aptitud física

1. Completar dos de las siguientes actividades:

a) Preparar un folleto que explique las razones por las que ha decidido no fumare o tomar bebidas alcohólicas intoxicantes, basándose en información que haya obtenido de las revistas: Alerta, Viva

Mejor y otras.

b) Preparar material visual exponiendo los peligros del tabaco y el alcohol.

Redactar y firmar un voto de abstinencia del uso del tabaco y de las bebidas alcohólicas.

Si bien se sabe que usar tabaco incrementa el peligro de sufrir cáncer oral, las personas que consumen alcohol y tabaco enfrentan un riesgo especialmente elevado de contraer la enfermedad. Hoy en día, los científicos estiman que tales sustancias interactúan de manera sinergística aumentando recíprocamente sus efectos dañinos.

Abusar del alcohol (cuando se define como ingerir más de 21 bebidas alcohólicas estándares en 1 semana) es ya el segundo factor de riesgo más importante para el desarrollo del cáncer oral. Hace más de 30 años, un estudio centrado en el consumo masivo de alcohol como factor importante en la producción del cáncer también identificó que en Utah, entidad cuya población es aproximadamente dos terceras partes mormona, las cifras de la incidencia del cáncer oral fueron menores que las identificadas en otros estados del oeste de Estados Unidos. De hecho, el porcentaje fue menor que el de todo el país. Es probable que esto se deba a que las creencias religiosas de los mormones los obliga a abstenerse por completo de consumir alcohol y tabaco.

El efecto del alcohol en la boca tal vez sea la clave para comprender cómo opera con el tabaco para incrementar el riesgo de producir cáncer. La acción deshidratadora del alcohol en las paredes celulares fomenta la capacidad del los carcinógenos del tabaco para permear los orales. Asimismo, las deficiencias nutricionales asociadas con el consumo excesivo de alcohol pueden abatir la capacidad natural del cuerpo para usar los antioxidantes a fin de evitar la formación de cánceres.

Según algunos cirujanos orales de UT Southwestern Medical Center en Dallas, Texas, hallaron evidencias estadísticas que apoyan las afirmaciones anteriores. Ciertos estudios señalan incluso que la cirrosis hepática por consumir alcohol pudiera vincularse con un riesgo mayor de que surja el cáncer oral. La mucosa oral (los tejidos de la garganta y la boca) de las personas con cirrosis presenta a menudo un aspecto liso y satinado, probable consecuencia de los cambios celulares causados por el alcohol, como el aumento del contenido citoplasmático de acetaldehído. Aún falta comprender a cabalidad el mecanismo verdadero de esto, así como su relación con la producción de un cáncer. Sin embargo, está justificado llevar a cabo más investigaciones.

Una dificultad muy importante en el estudio del tabaco y el alcohol como factores de riesgo es que la mayoría de los pacientes con cáncer oral ha consumido ambos productos. Es necesario investigar más para determinar la relación entre el cáncer oral, el consumo de alcohol y la utilización de tabaco. Sin embargo, es muy aceptado que cuando una persona deja de usar tabaco y reduce o elimina el consumo de alcohol, de inmediato baja el riesgo de que presente cáncer oral. En realidad, al cabo de 10 años, el peligro de sufrir cáncer oral debe ser tan bajo como el de cualquiera otra persona que no fuma, no bebe, o ambas cosas.

Por qué no fumar

De cada 1.000 muertes evitables 1 se debe a drogas ilegales, 2 al SIDA, 20 a accidentes de tráfico y 150 al tabaco. De todos los fumadores que existen en el mundo, la mitad aproximadamente morirá de forma precoz a causa del tabaco.

Cada vez es más temprana la edad en la que los jóvenes empiezan a fumar. Pero ¿como no van a fumar? si sus amigos lo hacen, y se ven mayores con un cigarro en la mano. Lo que hay que hacer es eliminar esta simbología que trae el tabaco consigo, de que fumando eres mayor y dejas de ser un niño.

Hay que luchar por cambiar este tipo de mensajes. Yo creo que esto se está consiguiendo poco a

poco. Cuando nuestros padres eran jóvenes fumar era un acto social, simbolizaba la madurez y la virilidad; había que darle el cigarro al niño para que fuese un hombre. En cambio ahora fumar no está socialmente muy bien visto, cada vez son más los lugares públicos en los que sé prohibe fumar. Y es que aunque muchas veces no seamos conscientes de ello el tabaco es una droga.
Muchos colectivos piensan que para evitar que los jóvenes fumen menos habría que subir la edad de consumo del tabaco a 18 años. Yo esta medida la veo inútil, ya que en España hay más de 100.000 maquinas expendedoras de tabaco donde no se controla quien lo compra.
Uno de los motivos por los cuales el tabaco se consume tan masivamente entre la juventud respecto a otros países europeos, es su precio. El precio de la cajetilla de tabaco es en España, junto con Portugal, el más bajo de Europa. En algunos países es hasta casi cuatro veces más caro.
En las últimas décadas el número de chicas fumadoras se ha multiplicado con respecto al de chicos, esto acarrea que el porcentaje de enfermas de cáncer, se ha multiplicado enormemente desde la incorporación de la mujer al tabaquismo. Además la mujer que fuma suele tener una menopausia precoz.
Yo pienso que cada vez son más el numero de mujeres fumadoras debido a que maduran antes y se mueven con chicos mayores que ellas, que fuman. Aunque un dato curioso es que en las parejas se produce un progresivo abandono por parte del varón del tabaco, pero no de la mujer. Esto puede ser debido al trabajo de emancipación de la mujer, ya que el consumo de tabaco se ha relacionado siempre con el hombre, como ya hemos dicho simbolizando la virilidad.
El fumador puede estar enganchado al tabaco por dos aspectos, uno porque le guste el sabor del tabaco, y otro el habito de fumar. Es decir, el echarse el pitillo de después de comer, el del recreo corto, el de "después de",... el fumar por aburrimiento, por nerviosismo. El habito se muestra en el típico fumador que se enciende un cigarro cuando tiene uno en el cenicero. A mi mismo que no fumo me ha ocurrido infinidad de veces el pensar lo placentero que sería un cigarro en ese momento. Y esos hábitos nos los han inculcado los estereotipos que nos inculcan las tabaqueras y calan en la sociedad, porque como voy a añorar yo el placer de un cigarro en determinado momento, si nunca lo he probado y no sé lo que es eso.
Yo tengo una amiga que ha intentado varias veces dejar de fumar, pero le cuesta no por la adicción a la nicotina, o por el sabor del cigarro, sino por el acto social de terminar de comer y tomarse un café con el cigarro. El encenderlo y tener algo en la mano. Este es un buen ejemplo del habito del que hablo.
Si eliminásemos este aspecto del tabaco, el número de fumadores descendería drásticamente.
Yo creo que el Estado debería hacer campañas en contra del tabaco al igual que las hace en contra de otras drogas. Pero esto no le interesa porque se ingresa al año 850.000 millones de pesetas gracias al tabaco. Por termino medio un fumador paga debido al tabaco 70.000 pesetas al año al Estado. El dinero que saca de los impuestos del tabaco es mayor que el que gasta después en prestaciones sociales a enfermos de tabaquismo.
Una investigación realizada indica que el abandono del hábito de fumar debe ser un proceso gradual, porque los síntomas de abstinencia son menos graves en quienes lo hacen poco a poco que en quienes dejan de fumar de repente. La tasa de recaída es mayor en las primeras semanas y los primeros meses y se reduce mucho al cabo de 3 meses.
Sin embargo yo tengo 3 ex-fumadores en casa y discrepan de esta afirmación, ya que alegan que la única forma es dejarlo de golpe..
Debido al estrés que crea este síndrome de abstinencia, muchos ginecólogos son partidarios de que la paciente no deje de fumar, para no tener una madre nerviosa y ansiosa. Pero también hay que tener en cuenta el riesgo que esto acarrea. Se ha demostrado que los abortos son más frecuentes entre las mujeres que fuman y que el peso de los hijos es menor al nacer.
Además los hijos de una madre fumadora tienen más probabilidad de ser prematuros, de nacer alrededor de los siete meses o incluso antes. Otro dato es que los bebés de madres fumadoras están más predispuestos a ser víctimas del llamado síndrome de muerte súbita (la muerte repentina e inexplicable de un niño menor de un año de edad mientras duerme).

¿Por qué dejar de fumar?
Como se refleja en unos datos de la primera página el consumo de tabaco constituye la principal causa de enfermedad y mortandad evitable.
Además en el tabaco se han encontrado múltiples sustancias que en gran parte son perjudiciales para la salud. Entre ellas, destacan por sus efectos nocivos:
Los alquitranes responsables del 30 % de todos los tipos de cáncer (vejiga, riñón, páncreas, estómago, etc.), y del 90% del cáncer de pulmón.
El monóxido de carbono, que es el causante de más del 15% de las enfermedades cardiovasculares.
La nicotina, que produce la dependencia física.
Además el tabaco es el causante del 80% de la mortalidad por procesos pulmonares crónicos.
Etapas del fumador
Hay diversas fases en las que el fumador se puede encontrar:
1ª de Pre-contemplación (no hay interés en dejar de fumar)
2ª de Contemplación (sería buena idea dejarlo)
3ª de Preparación para la acción (hay que dejarlo)
4ª de Acción (plan de actuación para dejarlo)
5ª de Abstinencia (fase sin fumar, en la que es posible todavía la recaída).
La fase de Contemplación suele ser en la que hay más personas (en España con 13 millones de fumadores, el 70% se halla en esta fase, pero sólo el 7% en la 5ª), sobre todo en países y colectivos concienciados.

Como dejar de fumar
Primero es importante estar en una situación que no tenga que ver con nuestra rutina diaria. De forma que no hagamos cosas que puedan recordarnos al tabaco. Por ejemplo dejar de venir al colegio para no ir con tus compañeros a fumar a la cafetería.
Como fumadores, se nos presentan frecuentemente las ganas de fumar. Generalmente, normalmente cuando se presentan estas ganas, cedemos a la tentación y fumamos. Pero lo hacemos porque no contemplamos este deseo, sino que lo encendemos de forma instintiva.
Observemos éste deseo de fumar por una sola vez, sin ceder a su llamada. Al notar las ganas de fumar debemos ponernos a pensar en otra cosa o realizar alguna actividad de forma que las ganas de fumar no duran más de unos cuantos segundos y se van. Regresan poco después, pero se vuelven a ir, y así sucesivamente, hasta que, o caemos en la tentación y encendemos el maldito cigarrillo, o somos fuertes y aguantamos el deseo..
Ya hemos empezado a dejar de fumar. Así de simple. Las ganas van a presentarse con muchísima frecuencia al principio. Pero esto ya nos ha pasado y hemos conseguido vencerlas. Respiremos profundamente y estas se irán solas. Ya sabemos que éstas no duran mucho tiempo. Así que ignorémoslas una y otra vez durante el primer día. Durante el segundo y tercer día ya las conoceremos suficientemente como para no ceder tan fácil a su llamado, además de que se presentarán con mucha menos frecuencia.
Para toda la vida. Después del tercer día bajó el deseo de fumar a una o dos veces al día creemos que realmente ya podemos olvidar el vicio. Con el tiempo, las ganas de fumar van desapareciendo. Pero nunca hay bajar la guardia desde que hemos decidido dejarlo no debemos probar ni una calada, porque cuando llevemos cierto tiempo sin fumar pensaremos que somos capaces de controlar el tabaco, que podemos fumar un cigarro en una boda después seguir sin fumar.. Pero ese momento hemos vuelto a caer. Todo el esfuerzo para nada, ya has vuelto a los 20 cigarros diarios. Por lo menos ya sabes lo bien que está tu cuerpo sin fumar. A mi padre le pasó eso, estuvo 2 años sin fumar y se creyó que podía con el vicio, se fumó un cigarro y volvió a caer.

Curiosidades sobre el tabaco

¿Por qué se llama tabaco?

El nacimiento de la palabra "tabaco" es incierto y múltiples son las etimologías que se han

propuesto para esta planta. Según algunos cronistas españoles, el nombre viene por haberse descubierto la planta en Tabasgo, una de las pequeñas islas Antillas; según otros por descubrirse en el pueblo de Tabasco en México y según otros, el nombre procede del receptáculo donde los indígenas de Brasil y la Florida fumaban una planta llamada cohiboc y petun respectivamente.
La prima referencia que se tiene en Europa del tabaco nos la da Cristóbal Colon en su diario, que, estando en la isla de San Salvador y habiendo mandado algunos soldados para explorar el país, "hallaron en su camino gran número de naturales tanto hombre como mujeres, que traían en la boca un tizón compuesto de yerbas del que aspiraban perfume." Y añade que lo llamaban tabaco.
Se ignora el nombre de los que a España trajeron el tabaco, pero se sabe que Colon en 1515 y Cortes en 1518 mandaron a la Corte, semillas de la planta, que fue cultivada con fruto, pasando inmediatamente a Portugal.

Cultivo del tabaco
El tabaco consiste en una mezcla de hojas de la planta, previamente curadas por el cultivador y transformadas por la industria en forma de picadura para cigarrillos o pipa, y en rollos hechos trozos de hoja para cigarros.
La calidad del tabaco se ve influido por la clase de hoja que se ha cultivado; por su proceso de transformación y los aditivos y tratamientos que recibe.
También depende del clima y la tierra donde se cultiva la planta. La temperatura debe corresponder tanto a un clima templado o cálido como a una humedad media/elevada. Si no se ha alcanzado la humedad deseada se utiliza el riego artificial.
En cuanto a las tierras, han de ser profundas, fértiles y bien saneadas. Deben tener una buena orientación y una buena capacidad para recoger y conservar el calor del sol. El tipo de tierra es determinante en el crecimiento del tabaco al igual que en otras plantas.
Fases:
Semillero y transplante. La semilla se siembra en el semillero hasta que alcanza 10 o 15 centímetros que se transplanta a la tierra labrada. Periodo:(febrero-mayo)
Fertilización y cosecha. Administrar los nutrientes necesarios a las plantas. Periodo:(mayo-julio)
Cosecha, recolección y cuelgue del tabaco. Periodo:(agosto-noviembre)
Curado y secado. Después de la recolección las hojas se ponen a secar para que su contenido de agua pase del 90% al 20%.

Los peligros del alcohol:

Si la droga constituye un problema dramático, el alcohol, en los países occidentales aún lo es mayor. Las estadísticas revelan que por cada drogadicto hay 40 alcohólicos, de los cuales, la mitad son enfermos crónicos. Nos encontramos frente a un fenómeno de enormes proporciones, que se beneficia de la tolerancia que lo ampara. En la base de este hábito que destruye la vida de millones de personas se encuentran la ignorancia, intereses creados, costumbres y desinformación. En el lenguaje corriente, la palabra alcohol es con frecuencia sinónimo de alcoholismo, lo que representa, en realidad, el resultado tangible de un consumo crónico de bebidas alcohólicas, en cantidades que sobrepasan los límites de seguridad (variables según las estadísticas). El error consiste en interesarse en el problema del alcohol solo cuando los efectos trágicos de esta sustancia se manifiestan de manera evidente, y muchas veces irreparable; mientras que una prevención activa contribuiría a suscitar una vida más sana, libre de este riesgo. Según Víctor y Además, los problemas causados por el consumo abusivo del alcohol se dividen en tres categorías:

1. Problemas psicológicos
Un individuo sigue bebiendo en exceso a pesar de ser consciente del peligro que entraña para su salud y del daño que ocasiona a su familia.
2. Problemas médicos
En la práctica, el alcohol es una sustancia tóxica, cuyo uso sistemático puede dañar en mayor o

menor medida los órganos del cuerpo.

3. Problemas sociales

Un consumo excesivo de alcohol tiene efectos sobre la familia y también en el medio en que se desenvuelve el bebedor. Podría vislumbrarse la solución del problema si se examinaran las repercusiones de un consumo menor. Pero por ahora, a esta cuestión se le presta poca atención.

La sustancia incriminada

Cuando hablamos de alcohol nos referimos al alcohol etílico (o etanol), cuya acción nociva era ya conocida en la antigüedad, o por lo menos sospechada debido a las frecuentes borracheras observadas en las personas que abusaban de su consumo. Para los millones de personas que lo toman, el alcohol tiene un efecto parecido a muchas drogas. En la práctica, el etanol se obtiene por la fermentación de frutas o granos, durante la cual el azúcar se transforma.

Actualmente, podemos decir que estamos inundados por las bebidas alcohólicas, y esto es debido a imperativos comerciales. Son muy numerosas las industrias que viven de este comercio, sin tener en cuenta los peligros que ocasiona a la salud. Las bebidas alcohólicas contienen un porcentaje variable de alcohol, va de 2-4 grados en las cervezas y los espumosos ligeros, hasta 40-50 grados y más en las bebidas fuertes de diferentes orígenes. Tampoco hay que subestimar la categoría de los vermús en la lista de las bebidas alcohólicas, ya que además de alcohol, contienen aditivos y colorantes que ocasionan frecuentemente graves lesiones al hígado. Algunos licores, entre los más fuertes, además de las sustancias aromáticas sin acción farmacológica importante y del etanol, contienen otras sustancias tóxicas (alcohol amílico y aldehído).

Contrariamente a lo que se piensa, la cantidad de vitamina B contenida en la cerveza, el vino y otros alcoholes, es tan baja que no ofrece ninguna protección en caso de avitaminosis. Por otra parte, el hierro que contiene el vino, que a veces era recomendado por algunos médicos, solo se encuentra en algunos vinos crudos, por lo tanto no es el mejor medio de introducirlo en el organismo. Se puede asimilar el hierro consumiendo alimentos sanos, como las frutas, hortalizas y legumbres. El alcohol, después de ingerido, es asimilado sin transformación por el estómago (20%), y sobre todo por el intestino (80%). En 5 minutos pasa a la sangre, donde alcanza la máxima concentración después de 30 minutos (dos horas máximo). La ingestión de leche y alimentos grasos dificulta su absorción intestinal, mientras que el agua la facilita. Cuando llega a la sangre, el alcohol se reparte por los diversos órganos, hasta el líquido cefalorraquídeo, el sudor y el aire alveolar. (Es por esto que es posible controlar el nivel de alcohol midiendo la proporción existente en el aire que se expira). El principal órgano encargado del metabolismo del alcohol es el hígado, que metaboliza el 95%; una acción menor se observa a nivel de los pulmones, los riñones, las glándulas sudoríparas y la bilis.

Producción y consumo

En Europa, los países mediterráneos, España, Francia e Italia, son los principales productores de vino. En cuanto al consumo, dependiendo de las regiones, rondaba los 100 litros por habitante anual al finalizar la década de los 70 (hoy el consumo de vino ha descendido, pero no así el de las otras bebidas alcohólicas). Podemos resumir diversos factores individuales que se encuentran en el origen de este hábito de beber: nivel socioeconómico, entorno (se bebe más en la ciudad que en el campo); grupo cultural y étnico-religioso (la incidencia patológica del alcohol es mucho más baja en las comunidades religiosas que se abstienen de bebidas alcohólicas, como los adventistas del séptimo día y los mormones); las zonas geográficas, (se bebe más vino en las regiones mediterráneas y en Sudamérica); el sexo, (sin embargo se observa una unificación de los riesgos, debido a la emancipación de la mujer); la edad, (la mayor parte de los grandes bebedores se encuentra entre hombres de mediana edad, por encima de los 30 años); y las condiciones personales, (actividades profesionales).

Daños causados por el alcohol

Está demostrado que las bebidas alcohólicas son compañeras nefastas del trabajo o el estudio.
Se dice, generalizando un poco, que el alcohol es un veneno sistemático, que es capaz de causar estragos en todos los órganos del cuerpo. Esta sustancia ataca el aparato cardiovascular entre otros,

favoreciendo así el aumento del riesgo de hipertensión y mío cardiopatía. Provoca una alteración de las glándulas del sistema endocrino, sobre todo la hipófisis, las suprarrenales, la tiroides y la paratiroides. Pero los dos objetivos principales de la acción tóxica del alcohol son el aparato digestivo y el sistema nervioso.

Aparato digestivo

En relación con el aparato digestivo, así como con los demás órganos, es importante recordar que los síntomas y enfermedades que han sido descritas, están relacionadas con el consumo abusivo de alcohol, y el límite de tolerancia varía mucho de unas personas a otras.

Los síntomas más comunes de intoxicación son: las náuseas y los vómitos matinales. Se puede añadir a esto: abdomen dilatado, dolor de estómago, acidez, falta de apetito, sensación de calambres en la región del estómago y a veces pérdida de sangre. Todo esto tiene su explicación a causa del desgaste anatómico en el cuadro de una gastritis superficial como consecuencia del hábito reiterado de beber. Aunque la gastritis sea benigna frecuentemente, puede presentar formas más graves algunas veces: erosión o úlceras que con frecuencia originan hemorragias. En efecto, entre los alcohólicos existe un alto grado de úlceras pépticas. En los bebedores más moderados la lesión gástrica se manifiesta en forma de congestión de la mucosa, que puede provocar ligeras hemorragias. El hígado es el órgano que más sufre los estragos causados por el alcohol, y se le asocia generalmente con la cirrosis (origina al menos el 50% de los casos). La cirrosis representa el punto final, prácticamente irreversible, de un estado alcohólico de larga duración.

Los daños causados en el hígado por el alcohol, son el resultado de la acción tóxica directa del etanol, o de la reacción en las personas según su sensibilidad. El daño menos grave es la infiltración grasosa del hígado o esteatosis, que puede desaparecer por completo si la persona afectada observa una abstinencia total. Desgraciadamente, esta lesión, la única que es reversible, pasa inadvertida, ya que en su comienzo sólo ocasiona algunos trastornos digestivos. Los síntomas solo aparecen en fases ulteriores más graves. Por lo tanto, debería haber una acción preventiva para determinar las lesiones provocadas por el alcohol, a través de controles regulares de las funciones hepáticas, y sobre todo controlando el consumo de vino y bebidas alcohólicas. Con mucha frecuencia se acude al médico cuando ya es demasiado tarde.

Entre la esteatosis y la cirrosis, hay todo un abanico de hepatitis crónicas provocadas por el alcohol. La hepatitis alcohólica aguda generalmente aparece después de una absorción abusiva de alcohol. Puede ser extremadamente grave y provocar la muerte en poco tiempo. La hepatitis más frecuente en los países productores de vino es la llamada «etílica» que es crónica. Se da en personas que consumen entre 150-160 g/día, o sea, alrededor de 1,5 litros de vino. Los pacientes se sienten débiles, adelgazan considerablemente y presentan una pigmentación amarillenta del globo del ojo. Además tienen problemas digestivos, pérdida progresiva del apetito, con aversión al humo y a ciertos alimentos como la carne.

Por lo menos el 10% de los alcohólicos contraen cirrosis hepática. Pero el porcentaje es más elevado entre los consumidores que tienen este hábito durante más de 15 años. Llegados a este punto ya no es posible mejorar su situación. Como mucho se conseguirá mantener el estado del paciente a fin de evitar hemorragias del tubo digestivo, insuficiencia renal, coma cerebral o infecciones diversas. Esto será el preludio de un exitus infausto. Como consecuencia del abuso del alcohol, otro órgano anexo al aparato digestivo, el páncreas, puede sufrir un grave proceso inflamatorio crónico o agudo, a veces latente.

Sistema nervioso

Numerosas experiencias han demostrado que el alcohol es enemigo del sistema nervioso. Basta comprobar el efecto de un simple vaso de vino en un niño o en un abstemio. Pero pese a ello, la mayoría continúa bebiendo, buscando gradualmente un equilibrio entre el alcohol y la capacidad de resistencia del organismo.

El mensaje de un célebre jeroglífico egipcio describe los efectos negativos provocados por el alcohol. «No te quedes sin defensa cuando bebes en el bar, porque tus palabras se repetirán y saldrán de tu boca, pronunciadas sin saberlo. Te caerás, tus huesos se romperán y nadie te tenderá

una mano caritativa; en cuanto a tus compañeros de infortunio, se levantarán y dirán: '¡fuera este borracho!'» Es muy interesante comprobar cómo el autor anónimo pone en evidencia el embrutecimiento mental, así como el rechazo social causados por las bebidas alcohólicas.

¿Qué es lo que hemos aprendido en 6.000 años?

El hábito de beber en sociedad, tolerado y fomentado hoy en día, es un arma peligrosa, estilo ruleta rusa, apuntada hacia uno mismo.

El individuo no puede saber en qué circunstancia, exterior o interior, perderá el control de sí mismo, desencadenando así su propia degradación. El que bebe, pese a lo que se diga, ve disminuir poco a poco sus facultades de estudio, concentración y atención. A estos daños psíquicos están ligados, indiscutiblemente, daños físicos que atacan el sistema nervioso central y periférico. La manifestación más evidente es sin duda la embriaguez y sus consecuencias: excitación, pérdida de inhibición, distorsión de la elocución, movimientos desordenados, irritabilidad, somnolencia, etcétera. Es una equivocación creer que estas manifestaciones solo se producen por una ingestión importante de alcohol. A veces es suficiente una pequeña cantidad en una persona especialmente sensible, o no habituada, (coma debido a una intoxicación aguda en los niños) para provocar tales reacciones.

El alcohol actúa sobre el sistema nervioso como un anestésico, pero no se emplea como tal en cirugía, ya que el margen entre dosis anestésica y los efectos cerebrales graves es muy estrecho. Otro grupo de patologías nerviosas relacionadas con el alcohol son los síndromes de abstinencia o carencia. Son manifestaciones indirectas de la acción tóxica del etanol sobre el sistema nervioso central; en este caso, también el cuadro sintomático es típico: temblores, alucinaciones auditivas y visuales particularmente dramáticas (visiones de animales repugnantes como serpientes, arañas, ratas), crisis de convulsiones y el clásico delirium tremens.
Existe un problema de fondo ligado al consumo crónico de alcohol que es la disminución progresiva del aporte nutricional, de modo que además de la acción tóxica directa, el alcohol se convierte en el sustituto del alimento, la única actividad y razón de ser del individuo.
Finalmente, hay que mencionar también la polineuritis alcohólica, grave inflamación del sistema nervioso periférico, que puede causar parálisis.

Relación con el cáncer

El profesor Perin, de la Universidad de Milán, subraya que: «Numerosas observaciones clínicas y estudios epidemiológicos han demostrado que existe una relación entre el consumo excesivo de alcohol y ciertos tumores». En efecto, el alcoholismo está presente en la mayoría de los pacientes con cáncer de oro faringe, de lengua, laringe y esófago. Otros tumores también pueden estar asociados al consumo de alcohol; los de páncreas, colon y recto especialmente.

Pero estos hechos no se relacionan exclusivamente con el alcohol, ya que el bebedor es casi siempre también fumador. De modo que, con frecuencia es difícil diferenciar los daños causados por una u otra droga.

Alcohol y accidentes de carretera

Aunque no se trata de una enfermedad debida al abuso del alcohol, este asunto es digno de mención, ya que es una causa importante de muerte en el mundo, después de las enfermedades infecciosas, enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Directa o indirectamente, el alcohol se encuentra en el origen de numerosos accidentes de carretera. Hace algunos años que también se estudian los grupos de riesgo en esta categoría, mientras se espera un sistema eficaz para descubrir a los conductores en estado de embriaguez, y una ley que asegure la protección de los ciudadanos en las carreteras.

Perfil del bebedor

Existen diferentes definiciones del bebedor, pero es difícil encontrar una que plasme totalmente la

realidad. Entre las que corresponden mejor a nuestra cultura, distinguimos dos grupos de bebedores:
a) Los alcohólicos menores que habitualmente beben en exceso (más de 80 g de alcohol por día). El alcohol se ingiere sobre todo, en forma de vino, y raramente se llega a la embriaguez. Un programa de educación sanitaria podría ser muy eficaz para este grupo frecuentemente mal informado.
b) Los alcohólicos mayores o bebedores dependientes. Éstos beben por hábito o empujados por una pasión incontrolable. Toda acción educativa se muestra completamente ineficaz con este tipo de bebedores.

Medidas preventivas

Las dimensiones mundiales del problema hacen pensar que, en lugar de emprender un trabajo terapéutico, sería conveniente ampliar las medidas preventivas con el fin de dar una solución al problema.

Dicha prevención puede realizarse a distintos niveles:

La escuela: desde las clases primarias, los niños deben aprender ya a conocer los efectos del alcohol, y por ejemplo calcular la cantidad que contienen las diferentes bebidas alcohólicas (se multiplica la tasa de alcohol por 0,8, lo que corresponde a su densidad), el concepto de alcoholemia, etcétera. Sería muy positivo también, enseñar a enfrentar el fracaso y la frustración, sin tener que recurrir como por desgracia ocurre a «apoyos» que hunden más a la persona en la desesperación y el fracaso.
El lugar de trabajo: carteles y anuncios informativos no alarmistas, reuniones de discusión, material audiovisual, control en los restaurantes de empresa; son algunos de los medios que pueden resultar eficaces.
Las asociaciones filantrópicas: además del grupo de Alcohólicos Anónimos (que acoge sin distinción cualquier tipo de alcohólicos que deseen dejar de beber), hay que animar a todas las asociaciones humanitarias que informan a la población sobre este tema y que preconizan las virtudes de una vida sana con la abstinencia del alcohol, entre otros
No se trata de elegir bebidas con menor graduación alcohólica, o de "aprender a beber" (dejar de beber cuando note que va a perder el control). Lo que le proponemos e NO tomar bebidas alcohólicas, ya que , como las otras drogas, el alcohol no es necesario para el organismo y su consumo será a costa de su salud, pudiendo perder mucho más en función del grado de abuso.
Un grave problema que se está poniendo de manifiesto últimamente es el alcoholismo en la adolescencia. La edad de inicio en el consumo de bebidas alcohólicas en España está alrededor de los 13 años. El alcohol es una droga que con muy poco dinero puede proporcionar estados de euforia.

Está comprobado que es la educación y no la simple prohibición el camino para conseguir cambios en esta y otras tendencias negativas. Así pues, los medios de comunicación, la escuela y especialmente las familias tienen por delante el desafío de intentar cambiar esta tendencia nefastaOrganizar una reunión social sobre salud.

Incluya principios de salud, pequeños discursos, exhibiciones, etc.

Actividades al aire libre

1. Participar en grupos de no menos de cuatro personas, incluyendo a un adulto de experiencia como consejero, en una caminata de 25 km. y acampar una noche al aire libre o en carpas. Los planes de esta expedición deben ser un esfuerzo combinado del grupo. Llevar toda la comida que necesitan. Basado en las notas que tomó durante la caminata, participar en una discusión que dirija el consejero sobre el terreno, la flora y la fauna que encontraron.

2. Completar una especialidad recreacional o de naturaleza que no haya hecho antes.

3. Pasar el examen de Primeros auxilios para Excursionistas.

Evaluación inicial y reanimación

(RCP BÁSICO)
La reanimación
La reanimación es el conjunto de maniobras que se realizan para asegurar el aporte de sangre oxigenada al cerebro cuando fallan los mecanismos naturales.
Estas maniobras se ejecutan según detectemos la ausencia de una constante vital (la respiración o el pulso) o ambas. Es fundamental que se realicen de una manera rápida, exacta y ordenada, pues la ejecución de maniobras de reanimación sobre una persona que respire o tenga pulso puede ser fatal, acarreando lesiones internas graves e incluso la muerte.
Evaluación inicial
Con este proceso de exploración buscamos identificar perfectamente qué le ha ocurrido a una víctima de cualquier incidente. Siempre dividimos la evaluación en dos fases: valoración primaria y valoración secundaria. No obstante, también es muy importante la previa evaluación del entorno y el primer contacto con la víctima.
Evaluación del entorno
A la llegada al lugar del incidente, antes de acceder a las posibles víctimas, es conveniente emplear unos instantes en realizar una inspección visual del accidente y de los alrededores en busca de otros riesgos que puedan poner en peligro nuestra propia vida. Es fundamental establecer las medidas de autoprotección necesarias, incluido el uso de guantes para la prevención de posibles contagios. Sin entretenerse excesivamente preguntar a testigos, acompañantes, familiares y a la propia víctima sobre lo ocurrido.
Además de esto, al conocer el tipo de accidente sufrido, podremos saber con bastante aproximación el tipo de lesiones que se han podido producir en la víctima.
Si se trata de un accidente de tráfico, preguntaremos a las víctimas conscientes sobre el número de acompañantes y sus nombres para conocer el estado de orientación o conmoción en que se encuentran y, además, establecer una relación y, si procede, buscaremos otras posibles víctimas en el interior del maletero del vehículo o por los alrededores.
Observar si existe derrame de líquidos inflamables, materias tóxicas o corrosivas en las ropas de la víctima, objetos cortantes o punzantes que pueden herirnos. Todo ello servirá para dar una asistencia eficaz.
A menudo se comete un error al iniciar el contacto con la víctima y es que nos ponemos a evaluar y nos olvidamos de hablar a la víctima y preguntarla por sus lesiones. Si al acercarnos a ella nos presentamos como miembro de alguna Entidad y mantenemos un tono cordial y afable durante la evaluación, informándola de lo que vamos a ir haciendo, conseguiremos no sólo colaboración por su parte sino que la inspiraremos confianza al establecer una relación de trato profesional con ella.
No olvidar que existen personas que no pueden vernos, oírnos o hablarnos (ciegos, sordos, mudos, disminuidos, etc.) o, simplemente, que no entienden nuestro idioma. En estos casos tratar de expresar lo necesario mediante gestos con las manos.
Valoración primaria y RCP
Consiste en la exploración de las constantes vitales con el único fin de detectar su presencia, sin entretenernos en cuantificar. Se realizará siempre de manera rápida y sistemática, siguiendo estos pasos:

CONCIENCIA: Para evaluar la conciencia se preguntará a la víctima si nos escucha y cómo se encuentra, a la vez que la sacudimos ligeramente los hombros o se la pellizca en la cara (A.V.D.N.).
No sólo buscaremos que el paciente nos dé una respuesta verbal sino que podemos esperar cualquier movimiento de defensa del tipo de apertura o cierre de ojos, retirada de la cara o manos ante pellizcos, etc...
Si la víctima responde, pasaremos a realizar la valoración secundaria; si, por el contrario, no

percibimos ninguna respuesta consideraremos a la víctima inconsciente, avisaremos a una ambulancia asistencial y/o a un facultativo y pasaremos a prepararnos para la evaluación de la respiración. Recordar que a una persona inconsciente como consecuencia de un traumatismo siempre se la supondrá y tratará como si tuviera lesión en la columna vertebral, tratando y movilizando el eje cabeza, cuello y tronco como un solo bloque.
PREPARACIÓN: Nos colocaremos a la altura de los hombros, quitaremos la ropa que nos moleste del pecho de la víctima; aflojaremos corbata y cinturón, retiramos cadenas o collares y colocaremos a la víctima tumbada sobre un plano duro en decúbito supino (boca arriba) con los brazos a lo largo del cuerpo.
RESPIRACIÓN: La evaluaremos acercando un lateral de nuestra cara a la boca y nariz de la víctima mientras que miramos su pecho y abdomen. Buscamos con esto oír y/o sentir en nuestra mejilla la entrada y salida del aire de la víctima, a la vez que nos permite ver y observar el movimiento respiratorio del tórax y abdomen.
En caso de no sentir la respiración, observaremos que la boca y faringe estén libres de objetos que puedan obstruir las vías aéreas (dentaduras, chicles, caramelos, flemas, vómitos, etc.), liberaremos la base de la lengua que también puede obstruir el paso del aire por la faringe. Para ello pondremos una mano en la frente, que empujará hacia abajo, y la otra en la nuca, que tirará hacia arriba, consiguiendo así estirar el cuello elevando la mandíbula y con ella la base de la lengua, volviendo de nuevo a comprobar la respiración. Esta maniobra es conocida como hiperextensión
Si la respiración existe, giraremos su cabeza hacia un lado y pasaremos a realizar la valoración secundaria; si, por el contrario, la respiración no está presente realizaremos 2 insuflaciones seguidas (boca a boca) y a continuación valoraremos el pulso.
BOCA A BOCA: Consiste en introducir en los pulmones de la víctima el aire contenido en nuestra boca, faringe, laringe, tráquea y bronquios antes de que quede viciado por nuestra propia respiración; es decir: el aire que aún no ha sufrido el total intercambio gaseoso en nuestros pulmones.
Para ello, manteniendo el cuello de la víctima en extensión, pegaremos nuestros labios herméticamente alrededor de la boca de la víctima mientras pinzamos su nariz con los dedos índice y pulgar de la mano que mantenemos en la frente; le insuflaremos el aire con fuerza moderada durante no más de dos segundos a la vez que miramos su tórax y abdomen y nos aseguramos de que lo que sube es el tórax. No retirar la mano de la nuca; si lo hacemos porque la boca está firmemente cerrada y es preciso abrirla (ver figura anterior) no apoyarla en la garganta pues impediría la entrada del aire.

Si al insuflar vemos subir el abdomen es síntoma de que el aire pasa al estómago en vez de los pulmones; en este caso corregiremos la postura de la cabeza realizando de nuevo la hiperextensión del cuello o comprobando de nuevo la cavidad de la boca y faringe para detectar que la lengua o cuerpos extraños impidan la entrada de aire en los pulmones. Si esto es lo que ocurre, realizaremos la maniobra de desobstrucción.
PULSO: El pulso vamos a localizarlo en cualquiera de las arterias carótidas. Para ello utilizaremos 2 ó 3 dedos (nunca el pulgar) de la mano que teníamos en la nuca, que la haremos resbalar por cualquiera de los laterales de la tráquea (mejor por el lado opuesto a nosotros) hasta la depresión existente entre ésta y los músculos externocleidomastoideos, presionando hacia la nuez. Si sentimos el pulso seguiremos realizando el boca a boca a ritmo de 1 insuflación cada 5 segundos; si, por el contrario, la víctima carece de pulso NO golpearemos el tórax con el puño y comenzaremos el masaje cardíaco externo.
MASAJE CARDÍACO EXTERNO: Consiste en comprimir el corazón entre el esternón y la columna vertebral cargando nuestro peso sobre el tercio inferior del esternón de la víctima. Para localizar este punto con exactitud de la apófisis xifoides; pondremos 2 o 3 dedos de la otra mano en dirección a la cabeza y en este nuevo punto colocaremos el talón de la primera mano. Esta es la zona donde realizaremos las compresiones.Para ello, pondremos la otra mano sobre la primera (mejor entrelazando los dedos) y con los brazos rectos y perpendiculares al pecho de la víctima

dejaremos caer nuestro peso con el fin de hacer descender el tórax unos centímetros(1).

Las compresiones serán secas y rítmicas (contaremos ...y uno... y dos... y tres... etc.), en numero de 15, posteriormente volveremos a dar dos insuflaciones rápidas y de nuevo 15 masajes externos.
Cada conjunto de 2 insuflaciones y 15 masajes se denomina ciclo de reanimación con un socorrista.
Si son dos los reanimadores, el ciclo es de 1 insuflación y 5 masajes.
Consideraremos secuencia al conjunto de 4 ciclos completos de reanimación.
ATENCIÓN: No todas las personas tienen la misma consistencia en sus costillas por lo cual se recomienda hacer rápidamente una o dos presiones de tanteo para precisar la "dureza" del recorrido muerto y saber exactamente dónde comienza la verdadera presión sobre el músculo cardíaco.
FINALIZACIÓN DE LA REANIMACIÓN: Al finalizar cada secuencia volveremos a valorar si el pulso está presente. Si no hay pulso seguiremos realizando secuencias hasta que retorne. Cuando el pulso retorne volveremos a valorar la respiración actuando como se ha descrito anteriormente.
Daremos por finalizada la resucitación....

- ... cuando otra persona nos sustituya (personal de ambulancia asistencial, médico, etc.)
- ... cuando un médico certifique el fallecimiento de la víctima
- ... cuando recupere los signos vitales.

Valoración secundaria

Consiste en determinar el estado de la víctima mediante la localización de todas sus lesiones. Para ello reevaluaremos y cuantificaremos su conciencia, respiración y pulso y realizaremos una exploración rápida pero ordenada y concienzuda de todo su cuerpo en busca de sangre, deformidades (bultos o huecos), secreciones (sudor, heces, orina o vómitos), anormalidades en el color, temperatura y aspectos de la piel, etc., etc. A ser posible siempre utilizaremos guantes para tocar a una víctima para evitar contagios de nosotros hacia ella o a la inversa, aunque su aspecto parezca saludable.

Si la víctima puede colaborar, la preguntaremos por sus molestias, dolores, etc., detectando cualquier problema de orientación o memoria antes de la exploración y mantendremos una ligera conversación informativa de las maniobras que vamos a hacer. No es conveniente informar de las lesiones sufridas para evitar choques emocionales. En esta entrevista tendremos en cuentan las características particulares de cada colectivo (niños, ancianos, discapacitados, sordos, mudos, extranjeros, etc.).

Para la exploración utilizaremos nuestras dos manos y a la vez observaremos visualmente la zona explorada. Las manos se moverán simultáneamente, a ambos lados del cuerpo aprovechando la simetría de este.

Comenzaremos nuestra exploración en la cabeza, (en el cráneo y en el macizo facial, incluido el interior de la boca), bajaremos al cuello y hombros. Continuaremos por el tórax explorando el esternón y la parrilla costal; observaremos el abdomen prestando atención a su consistencia (un abdomen rígido puede indicar una lesión interna).

Bajaremos al vientre observando la presencia de heces u orina, a continuación exploramos las piernas comenzando por las caderas, siguiendo por el muslo, rodilla, pierna, tobillo y pies (incluidos dedos). Por último no nos olvidemos de las extremidades superiores, empezando por el brazo, codo y antebrazo, pasando luego a las muñecas y manos (incluidos dedos) ..

En la exploración nos detendremos en las partes más complejas y, ante una duda de lesión en alguna de las extremidades, podremos utilizar como modelo la otra, pues ambas son simétricas.

Si ha habido relajación de esfínteres, sospecharemos lesión en la columna y valoraremos la movilidad (diciéndole que mueva los dedos) y la sensibilidad (mediante pellizcos o pinchazos) de las extremidades .

Posteriormente valoraremos de nuevo la respiración y el pulso con el fin de conocer su frecuencia y su fuerza. Prestaremos también atención al color de la piel, al sudor y a la temperatura.

Dificultades durante la evaluación y la reanimación

HEMORRAGIA AGUDA: Si previamente al masaje cardíaco observamos que ha existido una hemorragia aguda, procederemos al taponamiento de la herida para evitar que con el bombeo artificial siga perdiendo más sangre por esa herida. Esta maniobra debemos realizarla en el menor tiempo posible y, si fuese necesario, aplicaremos inmediatamente un taponamiento o un torniquete para poder dedicarnos enteramente a la reanimación.

IMPOSIBILIDAD DE TOMA DE PULSO EN EL CUELLO: Si existen problemas para la toma de pulso en la carótida, lo tomaremos en la otra arteria central: la femoral. Nunca utilizaremos los pulsos periféricos debido a su lejanía del corazón.

NO HAY ENTRADA DE AIRE EN LAS INSUFLACIONES: En cada insuflación el tórax tiene que subir, si no subiera o lo que subiera fuese el estómago, revisaríamos la hiperextensión del cuello y volveríamos a intentarlo. Si, aún así, siguiera sin subir, pensaríamos en una obstrucción de las vías respiratorias por lo que realizaríamos las maniobras de des obstrucción.

MANIOBRA DE DES OBSTRUCCIÓN: Estas maniobras consisten en presionar la zona inferior del tórax para comprimir los pulmones y que estos expulsen fuertemente el aire contenido con el fin de empujar hacia el exterior el objeto que obstruye.

Si la víctima está tumbada, nos sentaremos en sus muslos mirando hacia su cabeza, que la colocaremos ladeada. Situaremos nuestro puño en la boca del estomago (inmediatamente debajo de las costillas) y presionaremos oblicuamente hacia abajo y hacia la cabeza. La víctima está de pie o sentada la pasaremos los brazos por debajo de sus axilas y presionaremos, con el puño cerrado ayudado por la otra mano, en el mismo punto, oblicuamente hacia nosotros y hacia arriba. Las presiones han de ser secas y profundas. Continuaremos intercalando 2 insuflaciones cada 4 compresiones abdominales.

Estas maniobras no se pueden hacer en víctimas con obstrucción parcial (tosen, se quejan, pueden hablar) que sólo las invitaremos a toser. Nunca dar golpes en la espalda a los adultos.